



健康体操教室

体を動かしてみませんか？ **39**

体操を継続するきっかけをお手伝いします

日程：1月9・16・23・30日

日程：2月6・13・20・27日

日程：3月5・12・19・26日

(いずれも火曜日)

時間：15:10 ~ 16:10

場所：恩方市民センター 体育室

対象：18歳以上

参加費：1レッスン 200円

講師：井上先生

感染症対策は継続します。マスクの着用は各自の判断でお願いいたします。体調の変化があった場合は、お休みしてください。



問い合わせ：恩方夕やけスポーツクラブ

担当：松本・内田

共催：恩方地区住民協議会 体育部

※持参物：体育館用の靴・タオル・運動の出来る服装・シート（体育室の床に横になる為、バスタオル等）。

※注意事項：体育館の中は飲食禁止ですが、脱水症状を防ぐ為、ドリンクを持参してください。