

恩方夕やけスポーツクラブ

URL : <http://ongata-yuuyake.com/>



健康体操教室

健康の為、どの様に体操したら・・・

お友達と楽しく続けたいなあ・・・

23

体操を継続するきっかけをお手伝いします

日程：1月8・15・**22**・29日

2月5・12・**19**・**26**日

3月5・12・19・**26**日(いずれも火曜日)

時間：13:50～14:50

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

日付の○は、井上先生のレッスンです

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。**