

らくらく貯筋体操教室

いつまでも、元気に自分の足で歩いて暮らせるよう、ちょこっと筋肉付けませんか？



椅子を使った簡単な運動ですので、気軽にご参加ください。

日 ち R7. 1/28 (火)、2/4 (火)、11 (火)、18 (火) 全4回

受講時間 10:30~11:30 (集合 10:15)

場 所 江戸崎総合運動公園体育館ミーティング室

定 員 10名 (定数を超えた場合は抽選になります。)

稲敷市在住・在勤の方

参 加 費 1,500 円 (教室初日に徴収いたします。)

申込方法 下記、問合せ先まで電話でお申込みいただくか、
右記二次元コードをスマホやタブレット等で読み込み、
お申込みください。



※電話の場合、月曜日～金曜日の 9:00～17:00

申込締切 令和7年1月14日(火)

そ の 他 上履き、汗拭きタオル、水分等ご用意下さい。
(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。)



○問合せ

稲敷市荒沼3番地1 (江戸崎総合運動公園内)
稲敷市教育委員会 スポーツ振興課 担当:坂本
電話 029-892-8661

