

町内の皆さんへ

令和 6年 4月 1日
桜町地区生涯学習推進委員会
豊川市教育委員会生涯学習課

生涯学習講座

リズムにのって シェイプアップ

のお知らせ

町内の皆様にはお変わりなくお暮らしのことと存じます。いつも、桜町地区の生涯学習につきまして、ご支援とご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、好評の講座「リズムにのってシェイプアップ」を今年度も計画しました。無理なく、楽しく、健康増進を図りましょう。もちろん、初心者の方も、大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

記

- 1 日時 令和 6年 5月 17・24・31日 (全て金曜日)
9時30分 ~ 10時30分 (全3回)
- 2 会場 桜町地区市民館 (集会室)
- 3 内容 リズムにあわせて軽い運動をします。
- 4 講師 中西 和美 先生
- 5 受講料 無 料
- 6 準備 運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル
室内用運動靴(上履き用)・タオル
- 7 定員 一般 10 名
- 8 申し込み、問い合わせ先
桜町地区生涯学習推進員 外山 由子
(☎ 84-4690)



- ・電話等による申し込み受付時間は、9時00分～18時00分です。不在の場合は、「氏名・用件・電話番号」を留守番電話にお願いします。ご協力ください。
- ・マスクの着用等、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。

※ 本事業は、国保総合健康づくり(豊川市国民健康保険)事業から一部支援を受けています。