

八幡野口地区生涯学習推進委員会
豊川市教育委員会生涯学習課

いきいき体操教室

健康の第一歩は、笑顔としなやかで美しい身体から。そのために「いきいき体操教室」を開催いたします。リズムに合わせた運動を通して、身体の柔軟性・筋力・持久力等を高めます。仲間と体を動かし、運動の楽しさを味わってみてください。

健康は、笑顔としなやかな美しい身体づくりから

記

- 1 日 時 5月8・22日（木）全2回
13:30～15:00
- 2 場 所 八南生涯学習センター
- 3 講 師 伊藤 聖子 さん
- 4 内 容 柔軟性・筋力・持久力の向上と
リズム体操等
- 5 定 員 一般 20名
- 6 受講料 無料
- 7 用意する物 運動のできる服装・シューズ・
バスタオル・お茶など
- 8 申し込み 参加を希望される方は、5月1日（木）までに
推進員竹本史枝さん(86-8685)に申し込んでください。
(※電話は、8:00～9:30、または、16:30～20:00をお願いします。)
- 9 その他 ・駐車場が少ないので、できるかぎり自転車や徒
歩でお越しください。

*問い合わせ先

豊川市生涯学習指導員 林 公司 Tel 84-5335（八南生涯学習センター）
生涯学習推進員 竹本 史枝 Tel 86-8685