

健康 いきいき教室

参加者募集!

これからも **ずっと健康!!**

いきいきと過ごしていくために、体を動かして健康につなげましょう。
豊かな自然に囲まれたしあわせの村で、みんなで楽しくすごしてみませんか?

日にち 平成30年4月11日(水)～6月22日(金) 10:15～11:45

毎週1回(水・木・金曜日のうちいずれか1日を選択) **【全10回】**



主なプログラム

水曜日: ソフトヨガ

木曜日: ストレッチ

金曜日: レクリエーション



参加費

4,000 円(10 回分)
(初回にお支払ください)



定員

各曜日 18 名
(応募者多数の場合は抽選)



場所

保養センターひよどり

対象

65 才以上
(自身で来村可能な方)



お申込みは、はがきに **※はがき 1 枚につき 1 名**

- ① 希望曜日 (第 1、第 2 希望)
- ② 住所 ③ 氏名 (ふりがな) ④ 電話番号
- ⑤ 年齢 ⑥ 性別 を記入の上、下記まで郵送ください。

※平成 29 年 6 月 1 日より郵便料金が改定されています。料金に不足が生じないようにご注意ください。

締切 3/15(木)
必着!

申込・問合せ先

〒651-1106 神戸市北区しあわせの村 1 番 1 号
(公財) こうべ市民福祉振興協会「健康いきいき教室」係
☎ 078・743・8017

