

気分すっきりエクササイズ教室

仕事盛り世代の方から元気な高齢者の方まで
1日のお仕事が終わった後思いきり リフレッシュしませんか？！

☆全6回コース（6月～8月 第2・第4火曜日）

☆開催時間は毎回 19:30～20:30

☆日付と会場は以下の通りです。

1回目 6/11 総合会館

2回目 6/25 地域交流施設

3回目 7/9 総合会館

4回目 7/23 地域交流施設

5回目 8/6 総合会館（※この日のみ第1）

6回目 8/27 地域交流施設

☆参加費 会員は無料・会員以外は500円/回

☆講師 岡田智恵美

☆持ち物 上履き、飲み物、汗拭きタオル



大募集

ハーモニカ教室 初心者

毎月 第1・第3金曜日 14:00～15:30

地域交流施設にて開催中！

吹けなくていいんです。初めてでいいんです。一人だっていいんです。
ハーモニカの音色が好きな人、昔 昔吹いたことがある人、また吹いてみたい人
興味のある方は是非、見学にいらしてください☺

※5月は連休があったため5/31の第5金曜日に行います。