

平成29年度

# 健康フィットネス教室



講師：中川弘佳

”ほぐす・動く・笑う”のだけれども出来る  
かんたん体操です。  
頭の体操を取り入れて、いつもの体操もさ  
らに楽しくむずかしく?!思わず動いていき  
ます。終わった後には  
『気持ちよかった!!』と  
口にしてしまう体操を  
みなさん一緒に始めま  
しょう!!



対 象

60歳以上のかた

日 程

毎週火曜日

時 間

14:00~15:00

場 所

武道館 第一道場（畳間）

定 員

15名

参加費

5,520円（12回の場合）

注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法

武道館窓口までお越しください

尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます  
体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料600円）

持ち物

動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

注意事項

教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を  
負いかねますので、ご注意ください

3ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武 道 館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL：721-7979 FAX：724-4030