

7月17日

(木) 午前10時～正午

無料

今回は第2だよ

フロが教える ラジオ体操

NP0 法人全国ラジオ体操連盟 指導委員

講師 当山 倫子さん



ラジオ体操で、無理なく全身の筋肉や関節を動かしましょう
今回はラジオ体操第2を中心にその動きや効果について学びます
ラジオ体操で健やかな毎日を過ごしませんか？

【会場】 奥坂コミュニティセンター 1階多目的ホール

(高槻市別所本町 35-3)

申込期間：7/1(火)～7/10(木)

申込方法：電話・直接 奥坂コミュニティセンター 窓口

072-684-1375 (申込時間 9:00～17:00)

定員に満たない場合は、7/11(金)より電話・窓口にて申込順受付

申込先：奥坂コミュニティセンター

対象：高槻市内在住または通勤通学の方

定員：30名(多数抽選)

お問合せ：奥坂コミュニティセンター 072-684-1375

もしくは 磐手公民館 072-685-2110

持ち物：運動ができる服装、飲み物、タオル

【共催】 奥坂コミュニティセンター・高槻市立磐手公民館

※ お聞きした個人情報は他の目的には使用いたしません