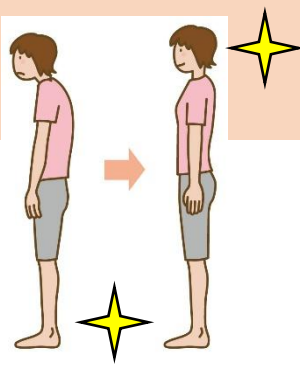




いきいき人生のための

姿勢改善講座

～マットでストレッチ＆筋トレ編～

■開催日時：

10月30日（金） 14:00～16:00

■定員： 千葉市内在住の60歳以上の方

18名

■持物：

資料代**200円**、**スポーツタオル(長めのもの)**

ヨガマットまたはバスタオル、お飲み物

* ヨガマット貸出可(バスタオルを敷いてお使いください。)

* 動きやすい服装でお越しください。

■申込：**10月1日(木) 9:30 ～ 10日(土)**

* 応募者多数の場合、10月12日(月)に抽選を行います。

* 申込は電話・FAXまたは直接受付まで

* FAXの場合は「氏名・住所・年齢・性別・電話番号」を忘れずに明記ください。