

すこやか元気アップ講座（2021年度前期予定）

日程	内容	講師	受付開始日	
ど ち ら か ー 回	4/15 (木)	チェアリズム体操	久々知良子さん (フィットネス・インストラクター)	4/4 (日)
	5/20 (木)			
ど ち ら か ー 回	6/17 (木)	健康で美しく過ごす秘訣と フレイルのお話	近畿中央ヤクルト 販売株式会社 職員	6/6 (日)
	7/15 (木)			
ど ち ら か ー 回	8/19 (木)	チェアエクササイズ	地福恵子さん (チェアエクササイズ・インストラク ター)	8/5 (木)
	9/16 (木)			

* 講座内容は、都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

予約がないと受講できません！必ず申込みをしてくださいね♪



申込み：各回ごとに、上記の受付開始日より、お電話もしくは直接来館にてお申込みください。

すこやかプラザ（水曜休館）
TEL 06-6418-3463