

頭も身体もやわらか元気に♪

脳トシ&健康体操講座2

皆さんの
ご参加お待ちしております！

講師

春原トレーニングセンター

所長 **春原 輝明** 先生



日時

1月23日、30日

2月6日、13日、20日、27日

毎週金曜日 (全6回)

午後2時～3時30分

場所

中央公民館 301 講堂

対象

市内在住または在勤の方

持ち物

- ・タオル・飲み物・筆記用具
- ・動きやすい服装

定員
30名

お申し込み・お問い合わせ先
中野市中央公民館 電話 22-2691