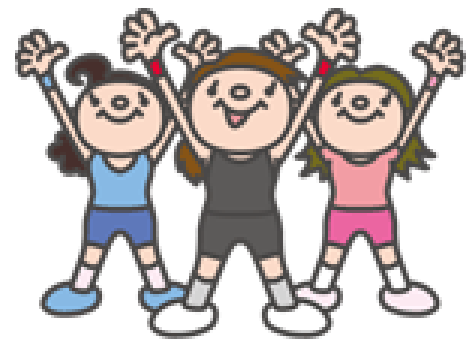


楽しく健康に

エアロビクス教室

運動の秋、有酸素運動はダイエット効果だけでなく呼吸機能が刺激され生活習慣病予防にもなります！

流行りの音楽に合わせて楽しく健康を目指しましょう！！



♪日時 9月15日～10月20日（金）
18：30～19：30 全6回

♪場所 総合センター 大会議室

♪講師 日本フィットネス協会認定
エアロビクダンスエクササイズインストラクター
播磨 志保子 氏（久慈市）

♪参加費 144円（全6回分の保険料として）
初回（9/15）に集金します。

♪持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料 等
会場内は土足ですので、運動靴（外用）をお持ちください

♪定員 30名（託児等はありませんが、お子さんも連れでも大丈夫です）

♪申込み 9月8日（金）までに下記まで電話やメール等にご連絡ください
※メールでお申込みの際は、氏名、生年月日、連絡先電話番号を記載し
送信してください。

—お問い合わせ・お申し込み先—
野田村教育委員会事務局
いきいきライフ担当 五林
電話 0194-78-2936
mail kyoiku_bunka
@vill.noda.iwate.jp



←簡単メール送信はこちら！

QRコードを読み取り、メール作成画面
はこちらをクリックすると、メール画面
になります。

必要事項を記載し、送信してください。