

令和8年度 大島公民館活動事業

## スリムアップ教室

ストレッチ運動を中心に、年齢を問わず普段の生活の中で出来る、筋力アップの運動を学びます。

講師 藤井 良子さん

開催日 5/21、6/4、6/18、7/2、7/16

(木曜日) 全5回

時間 19時30分から20時30分

場所 はまかぜ交流センター

「し~まいる」1階大ホール

参加費 500円(全5回分)

定員 10名

持ち物 水分・スック・ヨガマット



・こちらからでも申し込みできます。

お申込み、お問合わせ

大島公民館 77-3011