

28年度主催講座

【親子・リトミック】

■開催日時：6月9日（木） 久芳地域センターホール

10時30分～12時00分 頃まで

■内 容：リズムに合わせて身体を動かして遊びましょう！

■講 師：川本 妙子さん

■対 象：0歳～未就学児と保護者

■定 員：20組程度

■参加費：無料



【パーソナル・トレーニング教室】

■開催日時：7月23日（土） 久芳地域センター ホール

10時30分～11時30分

■内 容：ひとり一人の身体のゆがみを整え、自分に合った健康法をお教えします。

■講 師：先田 孝江さん

■対 象：どなたでも

■定 員：15人

■参加費：無料

■持 参：フェイスタオル1～2枚・飲み物

