

ストレッチ

解消！冬の運動不足！

軽筋トレ

冬こそ楽しく♪リズム体操

日
時

令和8年

①1月 8日(木)

②1月15日(木)

③1月22日(木)

④1月29日(木)

⑤2月 5日(木)

全5回

10:00~11:30

費
用

2,600円

*令和8年1月4日(日)までに区民センター窓口で
お支払いください

定
員

20名(先着順)

申
込

12月11日(木)午前9時から
電話または窓口にて受付します
(申込・支払 9:00~17:00)

会
場

南区民センター2階
区民ホール

持
ち
物

動きやすい服装
室内用運動靴
飲料水

運動不足になりがちな冬、
年末年始に休めた体を
楽しく動かしましょうか？



講師 福嶋 弘子氏

公益財団法人 日本3B体操協会指導士
南区3B体操サークル講師

申し込み・問い合わせ

南区民センター運営委員会

南区真駒内幸町2丁目 ☎584-2100