

始めてみませんか？

若さを保つ健康体操 体験講座

令和8年4月から「若さを保つ健康体操」クラブになりました、操南公民館のクラブです。現在男性だけで活動していますが、4月からはどなたでも入っていただけます。

毎月第4月曜日の10～11時30分に活動しています。
体験講座を受けて引き続き受講されたい方は、クラブに入って活動していただくこともできます。初心者も経験者も大歓迎です！

日 時：3月23日（月曜日）10:00～11:30

■講 師：赤堀 静枝さん

■内 容：ストレッチ・リズム体操・柔軟体操 など

■参加費：無料 ■定員・対象：15人・どなたでも

（今回は無料、クラブに入られた場合は月500円の受講料が必要になります。）

■持ち物：水分補給できるもの、タオル

■服 装：動きやすい服装

☆申込み方法：電話もしくは公民館窓口でお申し込みください。

【申込期間】 3/1(日)9:30～3/17(火)17:00 まで

お問い合わせ・お申込み

岡山市立操南公民館 住所：岡山市中区藤崎201-4

【電話・FAX】(086)276-7898

【開館時間】平日 9:30～21:00、日曜 9:30～17:00

【休館日】水曜日、国民の祝日、年末年始

* 参加の際にいただく個人情報、この講座のみに利用し他の目的には利用しません。

* 暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合は、通常業務を停止します。

