

高齢者
向け

体操講座開催！

みんなで楽しく体を動かしませんか？

令和5年11月13日(月)に実施した際と異なる内容で実施予定です。
今年度2度目のご参加もぜひお待ちしております！



日時

令和6年2月19日(月)

午前10時～11時30分(受付 午前9時45分～)

場所

大沼公民館 大会議室

定員

40名(申込順)

申込み

1月9日(火)～

お電話にてお申込みください。
(定員になり次第締切)

講師

平岡 亮一 氏



日本体操研究所 健康運動指導士
プロフェッショナル体操インストラクター

- ・男子新体操競技全国準優勝。
- ・日本体育大学体操部卒。
- ・大学卒業後、海外及び全国各地で「健康体操」を指導している。
- ・相模原市中央区「さくら体操」制作・監修健康づくりプロデューサー。
- ・YOUTUBE「ひらおか体操ちゃんねる」で最新健康動画を好評配信中。

☎042-705-5105

(平日 午前9時～午後5時(正午～午後1時の間を除く))

*参加費無料です。

*新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

■ 大野中地区社会福祉協議会 主催 ■

【お問合せ】

大野中地区社会福祉協議会

〒252-0344 相模原市南区古淵3-21-1(大野中まちづくりセンター内)

☎042-705-5105 (平日 午前9時～午後5時(正午～午後1時の間を除く))

ご参加
お待ちしております！

