

「元気クラブ」のお知らせ

楽しく運動して、 こけない身体をつくりませんか

南中円卓会議では、毎日の生活を健康的に若々しく 過ごすため足や腰に負担のかからない運動方法に関する教室を開催します。

下記の募集要領をお読みのうえ円卓会議の「サロンみらい」に備えています申込書でお申し込みください。

「元気クラブ」4月生 募集要領

開催日：平成25年4月以降の毎火曜日（期間6カ月）

時刻：いずれの日も午前10時～11時30分

場所：市立コミュニティセンター（変更あり）

応募条件：大阪狭山市内の概ね60歳以上の方

定員：60名程度

- 1 定員オーバー時は、抽選とします。
- 2 はじめての方を優先します。

申込：サロン「みらい」に備え付けの申込書をお願いします。

- 毎週火・水・木・金・土曜日の午後「サロンみらい」にて
- FAXでの申し込みも可
- 受付期間 2月1日～2月28日

参加料：無料 但し、保険料として月に100円を申し受けます。

持ち物：上履き・飲み物・タオル



南中学校区地域コミュニティ円卓会議（南中円卓会議）

大阪狭山市大野台2丁目1-58

電話&Fax 072-368-1616