

「はつらつ男性教室」開催のおしらせ

【日時】 ①9月30日(月) ②11月8日(金)

③12月13日(金) 各9時30分～11時

【会場】 市総合体育館 サブアリーナ

【参加対象】 中高齢の男性

【参加費】 50円(保険料)

【持ち物】 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル
など

【内容】 ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動など

【申込方法】 電話で市総合体育館へお申し込みください。

▶申し込み・問い合わせ／市総合体育館 ☎23-3040