

グループ体験講座

健康体操グループ

バランスやストレッチ、無理なくできる有酸素運動など、身体本来の力を生かしながら、毎日つづけられる健康体操を学びます。

お気軽にご参加ください！

9月9日（水）

午前10時～11時

阿戸公民館 研修室1

- ◇対象 成人
- ◇定員 5人（申込順）
- ◇参加費 無料
- ◇講師 健康運動指導士
横崎 康子さん



- ◇持参物 タオル、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。
- ◇申込み 阿戸公民館へ
- ◇主催 阿戸公民館
- ◇共催 阿戸公民館活動グループ
「健康体操グループ」

いきいき



こころも身体も整う体操♪

健康体操グループ 定例活動日

★原則第2・4水曜日10時～11時

★会費 月額1,600円

(公財)広島市文化財団 広島市阿戸公民館

☎：(082) 820-8222

住所：安芸区阿戸町 6166 番地 Email：ato-k@fch.jp

休館日：火曜日・祝日・8月6日・年末年始

受付時間：開館日の 8:30～17:15

＊金曜日は 8:30～21:00（※7月まで）

ホームページ



Instagram



ATOKOUMINKAN

フェイスブック

