

グループ一日体験事業

健康ダンスに挑戦!



開催日時

1月17日(金)

10:00 ~ 12:00

リズムに合わせて体を動かし、脳を鍛えながらダンスをします。運動習慣が少ない人や高齢の方にも、無理なく健康維持が期待できます。

会場：真亀公民館
対象：どなたでも
定員：7人（先着順）
参加費：無料

持参物：水分補給用の飲み物
その他：動きやすい服装でお越しく下さい
申込み：真亀公民館へ電話または窓口まで
申込み締切1月16日(木)

協力：真亀公民館活動グループ
「ナイスシニア」のみなさん



真亀公民館

住所 ▶ 〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号
TEL&FAX ▶ 082-842-8223
ホームページ ▶ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>
E-mail ▶ magame-k@cf.city.hiroshima.jp
開館時間 ▶ 8:30~22:00
受付時間 ▶ 8:30~17:15 (木曜日と金曜日は 8:30~21:00)

