

令和6年度 公民館事業「短期教室」

リフレッシュ体操 7回コース

簡単筋トレとやさしいストレッチで
体もココロもスッキリしましょう!

講師

公益社団法人 日本3B体操協会
公認指導者

小野寺 真澄氏



とき

木曜日 13:00▶14:30

6/6・20・7/4・18・8/1・9/12・26

受講料

2,100円(7回コース)

ところ

千歳公民館 千歳市真町
176-3

対象

市内在住・在勤・在学の
15歳以上の方20名(申込順)

持ち物

上靴、動きやすい服装、
タオル、飲み物、
ヨガマット

申し込み

5/10(金)▶30(木)

公民館窓口で
お受けします。

※5/20(月)の
休館日は除く。

筋トレ
簡単ダンス
椅子に座って
リズム体操

ボールやゴムバンドを使ったストレッチ



主催・お問い合わせ

千歳公民館 (0123)23-2740

詳細は公民館ホームページを
ご覧ください。