

会員以外も
参加OK!

参加者募集

新規
独自事業



ダンベル体操体験会

1回ワンコイン（500円）体験会実施！

日程

2/9（金）13：30～15：00

2/21（水）9：30～11：00

3/8（金）13：30～15：00

持ち物

ヨガマット、タオル、水分、500mlのペットボトル2本（ダンベルの代わりにします）

1枠500円、複数参加の場合は回数分参加費がかかります。
ヨガマットがない方は2/9,3/8はバスタオルで代用いただけます。

今年の4月から第1・3水曜日にダンベル体操講座（月額1,500円9：30～11：00）を開講予定のため、事前に体験会を実施します。講座を受けてみたい、1回だけやってみようかな、という方ももちろんOK。

また、年齢・性別不問の体験会になりますので、ご家族、会員ではないお友達、ご近所の方お誘いあわせのうえご参加ください！

4月からの講座のお申し込みも受け付けております。

講師：篠原敏典さん

シルバーでは、会員さんが先生となって教室を開く新しい仕事の形を始めます。興味のある方は事務所までお問い合わせください。



公益社団法人刈谷市シルバー人材センター

お問い合わせ

0566-23-6419

