

# **楽しいエクササイズ教室**

**2/13・20・3/6(いずれも金曜日)**  
**午後1時30分～3時30分**

**内容** ストレッチや軽運動を行い、基礎代謝アップや老化防止のために必要な動きを学んでみませんか？



<b>対象</b>	一般成人		
<b>定員</b>	20人(先着順)	費用	無料
<b>講師</b>	<b>吉田 大祐 さん</b> (社会教育講師) (NPO法人 ソーシャルグッド スポーツトレーナー)		
<b>持ち物</b>	運動のできる服、体育館シューズ、飲み物、タオル		
<b>申込方法</b>	<b><u>1月19日(月)午前9時から</u></b> <b><u>矢中公民館へ(電話申し込み可)</u></b>		