

令和7年度 金古南足門公民館キャリアデザイン支援事業

地域の Instagram アカウント
「金古南足門情報局」
ぜひフォローしてくださいね☺

Let's Spring!

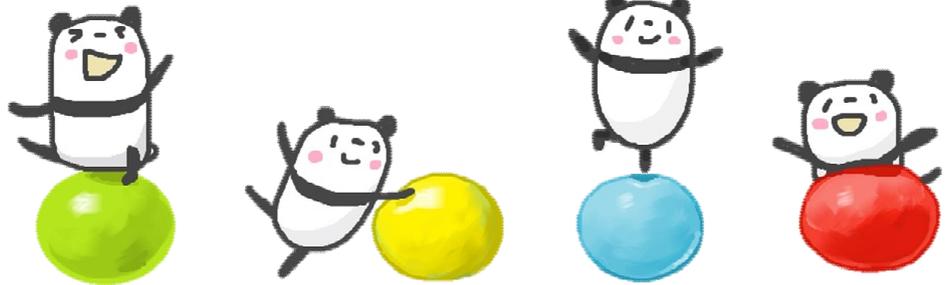


バランスボール

3/9 (mon.)

AM9:00~

申込スタート



【日時】 3月23日 (月) 10:00 ~ 12:00 まで

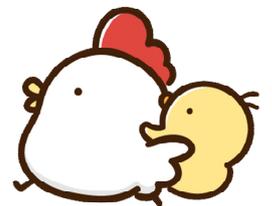
【会場】 金古南足門公民館 会議室 (〒370-3531 高崎市足門町930-5)

【定員】 およそ **15** 名(地域の方ならどなたでも OK) ※お子さま連れ大歓迎!

【講師】 上野 麻奈未(mana) 先生

【持ち物】 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装 汗拭きタオル

【申込・問合せ】 金古南足門公民館 ☎ 027-373-0409



バランスボールを持っていない方必見!

YouTube「**おうちで公民館**」にて mana 先生の
「**脳を活性化するエクササイズ**」動画公開中♡

他にも公民館講座に関する動画がたくさん!

詳しくは YouTube で「高崎市 おうちで公民館」と検索してみてください。

