

# これが目に入った そこのあなた!! すこやか健康体操教室に 参加してみませんか?

2019年度 第3期 すこやか健康体操教室



リズムに合わせた体操やストレッチに  
簡単なトレーニングなども組み込み、



楽しみながら健康な体力づくりを目指します。

## 教室の様子

- 【 日 程 】 2020年1月9日~3月19日 木曜日 全10回
- 【 時 間 】 13:30~15:15
- 【 場 所 】 明石中央体育会館 第1競技場
- 【 対 象 】 概ね40歳以上
- 【 受 講 料 】 全10回 4,800円(保険料込)
- 【 定 員 】 60名 ※申込多数時、抽選
- 【 講 師 】 生涯体育研究所(代表 高木 稔栄 先生)
- 【 問 合 せ 】 明石中央体育会館窓口または電話にて  
〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47  
TEL 078-936-6621 FAX 078-936-6624



※無料で教室を見学できます!!

詳細は、問合せ下さい。【ホームページ】 【LINE@】

石ヶ谷公園



明石中央体育会館

