



ワイワイ

楽しく介護予防!

健康エクササイズ講座

スクエアステップ



整理体操



日時 7月11日(金)・18日(金)・25日(金)
午前10時～正午(全3回)

毎週 金曜
午前中!

場所 東公民館 会議室・講座室

対象 市内在住・在勤・在学の方

講師 スクエアステップ指導員
鎌倉 桂子 氏

定員 20人(申込み順)

参加費 200円 ※初日に集金

持ち物 運動できる服装、運動靴(室内履き)、フェイスタオル、飲み物

申込み 6月9日(月)～30日(月)

午前9時～午後5時 東公民館(電話または窓口へ)



主催者・問合せ先

幸手市東公民館

☎ 48-0013

住所：幸手市大字下宇和田 58-6