

# リフレッシュ！ シニア健康運動教室



優しい筋トレやストレッチ等で  
体を動かし、日々の健康増進に  
つなげていきましょう！

主催：城南公民館

## 令和5年11月30日（木曜日）

- ★時間：午前10時～11時半
- ★場所：火の君文化センター リハーサル室
- ★対象：50歳以上の方
- ★定員：10人（申し込み多数の場合抽選）
- ★参加費：無料
- ★締切日：令和5年11月21日（火）
- ★講師：熊本市文化スポーツ財団より

50歳以上  
限定です！



※ 日程が変更される場合は、参加者の方にはご連絡いたします。

**申込方法** 以下のいずれかでお申込下さい。

- 文化センター窓口 普通はがきをお持ち下さい。（申込者の住所・氏名を記入）
- 往復はがき（締切日必着）[往信](#) 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号
- 熊本市城南公民館ホームページより（QRコードからどうぞ）

現在ご案内中の講座→よろず申請本舗希望講座

→利用規約に同意→メールアドレス記入→送信



※受講に際し、公民館で配慮が必要な場合は、遠慮なくご相談ください。

（問い合わせ先）〒861-4214 熊本市南区城南町舞原 394-1

熊本市城南公民館（火の君文化センター内）TEL0964-28-1800