

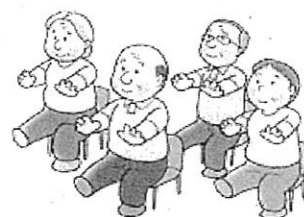
植木公民館主催講座

コロナに負けない健康づくり教室

～健康体操とニュースポーツ体験を通して～

60歳を超えても健康な生活を送るための体操です。心と体の免疫力をアップさせ、コロナに負けない健康づくりをしましょう。

- 日時 5月11日(木)、18日(木)、25日(木) <全3回>
- 時間 10時～12時
- 実施場所 植木文化センター 多目的ホール
- 講師 NPO法人u&uN スポ植木
- 募集対象 50歳以上の方 30人
- 参加費 無料



申込締切り 令和5年4月27日(木)

* 応募多数の場合は抽選になります。

* 受講に際し、公民館で配慮が必要な場合には、遠慮なくご相談ください。

申込方法

① 文化センター窓口

63円の郵便はがき一人1枚ご持参ください。

(表面に、申込者の住所・氏名を記入)

② 往復はがき(締切日必着)(126円)

返信表面: 住所・氏名

往信裏面: ・講座名・住所・氏名・年代
・電話番号

③ インターネット

熊本市HP → 「植木公民館」で検索 → 「主催講座案内」から探す

申込み及び問合せ先

植木まちづくりセンター・植木公民館 (植木文化センター内)

〒861-0136

熊本市北区植木町岩野238-1 TEL (096) 272-6906

