

主催：城南公民館

# シニアのための 筋トレ講座



毎日を生き生きと過ごすために、「筋トレ」に取り組んでみませんか。シニア向けの、無理のない運動です。

## 令和4年3月4日（金曜日）

- ★時間：午後1時半～3時
- ★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4年2月24日（木）
- ★講師：熊本市文化スポーツ財団より

50歳以上  
限定です！



※ 当施設は外壁工事中です。足場や段差にお気を付けください。

※ 感染状況により、日程が変更される場合があります。ご了承ください。

### 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