

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6年11月27日（水曜日）

- ★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：約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
- ★申込：10月25日(金)～11月14日(木)
- ★講師：熊本市文化スポーツ財団より

約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 85円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（二次元コードからどうぞ）

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