

# 正月太り解消!

有酸素運動をします!

# ポテンメテクエアロ

いっぱい体を動かしてたっぷり汗をかきましょう

1月21日・28日・

2月4日 火曜日 全3回

午前10時～正午

参加費

無料

定員20人

場所	南部公民館 ホール
対象	どなたでも参加できます
講師	高戸 里美 先生



締切日 1月9日(木)までに必着(応募者多数の場合は抽選)

## 《申込み方法》

申込フォームが変わりましたこちらのからどうぞ

- A 南部公民館窓口へご来館返信用はがきをご持参ください
- B 往復はがきで往信用の裏に「講座名・住所・氏名・年代・電話番号」をご記入ください。
- C スマホ、パソコンから南部公民館ホームページで申込

- ※ 受講中の写真を熊本市の広報活動に利用させていただく場合があります。気になられる方は、遠慮なく職員までお申し出ください。
- ※ 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。



## 《お問い合わせ》

南部公民館  
〒861-4106  
熊本市南区南高江6-7-35  
☎ 358-0199