

おとな趣味時間＜10月＞ トータルフィットネス教室

全身を動かして体力アップ♪

有酸素運動やストレッチ、筋トレなどで

「無理なく」「楽しく」

現在の健康を維持しましょう！



～開催日時～

令和7年10月25日（土）
午前10時 から 12時

開催場所 川戸公民館 2階大ホール

対 象 成人（通院中の方は医師に相談のうえ、ご参加ください。）

定 員 12名（応募者多数の場合は抽選）

講 師 平 千恵子（健康運動指導士）

参加費 無料

持ち物 飲み物、筆記用具、汗拭きタオル

ヨガマット（持っていない場合は公民館でお貸しします）



※当日は、動きやすい服装、運動靴でご参加ください。
（サンダルやヒール等はご遠慮ください）

～申込方法～

申込期間：令和7年10月16日（木）までに

下記のいずれかの方法でお申込みください

① 直接

川戸公民館事務室へお声がけください

② 電話【☎：043-265-9256】

※①②の受付時間は午前9時～午後5時まで

③ HP の申込フォームから（9月下旬から掲載予定）

【URL：<https://chiba-kominkan.jp/chuo/kawado>】

川戸公民館 HP ↓



応募者多数の場合は抽選になります。

※抽選となった場合、①②は

当選者にもみ連絡します