

2/27(金)

13:30～15:30

簡単な体操で身体を  
ほぐし、  
簡単なゲームで、四角い頭  
をまるくし、  
来た時より、ちょっとだけ、  
若返りを感じていただけ  
るような講座です。

# シニアのための 若返り教室



会場:みつわ台公民館 講堂

参加費:無料 対象:60才以上の方

定員:20人(応募者多数の場合抽選)

応募方法:電話・窓口・当館HP

応募期間:2/10(火)まで

窓口受付時間:9:00～17:00

窓口申込の方は返信用のはがき持参してください

電話:みつわ台公民館 254-8458



講師:荒牧光子

千葉経済大学短期大学部  
非常勤講師