

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:往復ハガキ・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