

2022年度「生きがい講座」

自強術（じきょうじゅつ）

# 健康体操

のお知らせ

日本で創案された最初の健康体操

31の主なる動作がある全身運動の体操です。  
ぜひ参加しませんか！！

講師：鈴木すが子 先生

募集人数：10名（市内在住）

日程：5月12日・19日・26日  
6月 2日

木曜日・13時30分～15時（全4回）



〆切：4月20日

往復はがきでお申込みください。

お申込の際にお伺いいたしました個人情報（連絡先など）は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。

往信面

ココ↓には何も書きません

返信面

63	2380022	
往信	公郷老人憩いの家	横須賀市公郷町6の1

63	□□□□□□	講座名
返信	あなたのお名前	健康体操
	あなたの住所	郵便番号
		住所フリガナ
		氏名
		電話番号
		年齢
		性別

公郷老人憩いの家