

2019年度「生きがい講座」

パドル体操入門

のお知らせ

介護予防、肩こり・腰痛予防、日頃の運動不足や
ストレス解消に最適な体操です。
ぜひ参加しませんか！！

講師：柳井三枝子 先生

募集人数：15名（市内在住）

日程：11月7日・14日・21日・28日

12月5日・12日（全6回）

木曜日・13時30分～15時



※切：10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

62	2380022	
往信	公郷老人憩いの家	横須賀市公郷町6の1

62	□□□□□□	講座名 「パドル体操入門」
返信	あなたのお名前	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