

公民館50周年記念 「パドル体操入門」(全3回)



体幹と運動機能の強化。脳の活性化(脳トレ)やリフレッシュ効果が期待できます。パドル体操と一緒に体を動かしませんか？

令和8年10月16日・23日・30日
毎週金曜日 午前10時～11時30分

場 所 中央公民館 3階集会室

対 象 市内在住のかた

定 員 20名(多数抽選)

講 師 黒須幸子さん(パドルインストラクター)

持ち物 室内シューズ・ヨガマット(又は厚手タオル)

申込み 10月7日(水)まで《必着》

電子申請または往復はがきで講座名・住所・氏名
・年齢・電話番号を記入のうえ、中央公民館へ
お申し込みください。



蓮田市中央公民館
〒349-0111
蓮田市東 6-1-8
☎048-769-2002

