



## KARADAいきいき講座

2022年度

## リフレッシュ体操上級コース4期



白浜泰子先生

初めての方、大歓迎!!  
白浜先生に会うだけで【元気】  
ができます!  
先生のパワーをもらって、みな  
さんと一緒に気持ちのいい汗  
をかきましょう!  
先生は全員をしっかり見てく  
れています!  
健康は足腰から・・・  
お仲間でも、お一人でも!  
参加、おまちしています。



## 2022年度も抽選となります

## 第4期(4期に分けて行います)

日 時	2023年1月6日～3月24日まで毎週金曜日 (全12回) 10:30～11:30 (10:10 集合で会場準備、 11:30～原状復帰をお願いしております)
場 所	若葉台地区センター 体育室
対 象	一般 50名
参 加 費	6,000円
抽選申込み	11月25日(金)9:30～12月1日(木)17:00 受付番号を連絡
発 表	12月2日(金)15:00頃を予定。当選された方の受付番号を発表。 館内掲示・ホームページ・LINE。電話のお問い合わせも可。
正式申込み	12月2日(金)発表後～12月8日(木)17:00 参加費のお支払い ※期間内に来られない場合、キャンセルとし、次の方にまわします。
持 ち 物	ヨガマット(貸出は行いません)、飲み物、タオル、運動靴、マスク着用
内 容	インナーマッスルを強化して、骨盤・骨格・体幹部を引き締めます。 経験者やがんがん身体を動かしたい方に向けています。