



## KARADAいきいき講座

2023年度

## リフレッシュ体操上級コース



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。



## 2023年度も抽選となります

## 第1期(4期に分けて行います)

日 時 4/7、14、21、28、5/5、12、19、26、6/2、9、16、23  
(全12回 金曜) 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 60名

参 加 費 6,500円 \*2023年度より参加費を10%値上げさせていただきます。

抽選申込み 3月3日(金)9:30~3月8日(水)17:00 受付番号を連絡

発 表 3月9日(木)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 3月9日(木)発表後~3月13日(月)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。  
経験者やがんが身体を動かしたい方に向いています。