



## KARADAいきいき講座

2023年度

## リフレッシュ体操中級コース



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、お待ちしております。



## 2023年度も「抽選」となります

## 第1期(3期に分けて行います。8月はお休み)

日 時 4/10、17、5/1、8、15、29、6/5、12、19、7/3、10  
(全11回 月曜) 13:30~14:30 (13:10集合で会場準備、  
14:30~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 6,000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6日(月)9:30~3月11日(土)17:00 受付番号を連絡

発 表 3月12日(月)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12日(日)発表後~3月16(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 ウォーキング中心で、普段使わない筋肉を使います。初心者の方や身体を動かす  
のが初めての方に向けています。