



KARADAいきいき講座

2024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。



2024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 4/8、15、5/13、20、6/3、10、17、7/1、8
 (全9回 月曜) 13:30~15:00 (13:10集合で会場準備、
 14:45~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 4,950円

抽選申込み 3月4日(月)9:30~3月8日(金)17:00 受付番号を連絡

発 表 3月9日(土)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(土)発表後~3月13日(水)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

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。