



# KARADAいきいき講座

# 2024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。



## 2024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 4/5、12、19、26、5/10、17、24、31、6/7、14、21、28  
 (全12回 金曜) 10:30~12:00 (10:10 集合で会場準備、  
 11:45~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 6,600円

抽選申込み **3月1日(金)9:30~3月5日(火)17:00** 受付番号を連絡

発 表 3月6日(水)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6日(水)発表後~3月10日(日)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 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。