



KARADAいきいき講座

2025年度

リフレッシュ体操



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。



2025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 4/11~6/27 (5/2 除く毎週金曜日全 11 回)
 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 **2月28日(金)9:30~3月4日(火)17:00** 受付番号を連絡

発 表 3月5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8日(土)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。