

富合公民館主催講座

シニア筋力トレーニング

基礎体力を高めて健康寿命を延ばしましょう！

期日 R4年1月12・19日 水曜日

時間 午前10時～正午

場所 富合公民館 軽運動室

講師 熊本市文化スポーツ財団

福島 慶一先生

対象 どなたでも

定員 10人

〆切 1月6日(木)まで

参加費 無料

持参物 活動しやすい服、上履き、汗拭き、飲料水



☆申込の方法☆

・往復はがき…(往信はがきの裏面には講座名と住所・氏名・年代・電話番号をご記入ください。返信はがきには申込者の方の宛先を記入し、裏面は何も書かないでお送りください。)

・窓口…(返信用官製はがきをご持参ください。)

・富合公民館ホームページまたは ①QRコード

QRコードからインターネットで

※応募多数の場合は抽選となります。



申込先・お問い合わせ 富合公民館

〒861-4154 熊本市南区富合町清藤 400 TEL357-4580 まで