

2019年度「生きがい講座」

パドル体操

のお知らせ

介護予防、肩こり・腰痛予防、日頃の運動不足や
ストレス解消に最適な体操です。
ぜひ参加しませんか！！

講師名：柳井三枝子 先生

募集人数：15名

日程：1月9日・16日・23日・30日
2月6日・13日（全6回）

木曜日・13時30分

～15時00分



〆切：12月20日

往復はがきでお申込みください。

お申込の際にお伺いいたしました個人情報（連絡先など）は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。

往信面

ココ↓には何も書きません

返信面

62	2400105	
往信	秋谷老人福祉センター	横須賀市秋谷3・6・25

62	□□□□□□	講座名
返信	あなたのお名前	パドル体操
	あなたの住所	郵便番号
		フリガナ
		氏名
		電話番号
		年齢

秋谷老人福祉センター