

尚生会健康フランチ1

平成30年度事業

曲にあわせて踊っちゃお〜 フィットネスダンス

楽しく体を動かすだけでシェイプアップ！一緒に頭と体を動かしてみませんか！

お忙しい方、
体を動かしてみたい方、
月に1回です。
ぜひ！お待ちしております。



指導歴30年ある
先生です。

フィットネスコーディネーター

講師：木村幸子先生

元茨城県生涯学習スポーツ認定指導員（10年間活動）

現在は茨城県全域 独自の指導法で活躍中！

第1回 平成30年4月23日（月）スタート！

開催日時・毎月第4月曜日

14:00~15:00（平成31年3月まで）

※7~9月は 7/2・8/20・9/10

場所・社会福祉法人尚生会本部 多目的ホール

笠間市笠間 1635-2（県立笠間高校前ローソン隣り）

参加費・1回 500円（18歳以下無料）

持ち物・ヨガマット タオル 飲み物 シューズ 動ける服装

定員・20名（先着順）

申込方法・電話 0296-73-5562

メール shoseikai.honbu@carol.ocn.ne.jp

直接来所

いずれかでお申込みください。

☆お子さん連れでも大丈夫です☆

