

令和6年度 能代市働く婦人の家主催講座

リズムにのって リフレッシュ体操

有酸素運動を取り入れたリフレッシュ体操をします。
初心者でも安心! リズムにのりながら、ストレス発散、
運動不足解消を目指しましょう!



講師: 川尻 邦子 さん

【日本エアロビック連盟 スローエアロビックインストラクター】

日 時	1月14日 (火)
	10:00~11:00

場 所: 能代市文化会館 リハーサル室

募 集: 女性 12名 ※能代市内在住または能代市勤務の方優先。

受講費: 無料

持ち物: 汗拭きタオル、飲み物、内ズック

服 装: 動きやすい服装

託 児: 有り ※要相談

受 付: 12月24日 (火) ~ 先着順のため定員になり次第締切

※ 9時からお電話でお申込みください。

【 申込・問合せ先: 能代市中央公民館 】

TEL 0185-54-8141 9:00~17:15 【土日祝日も受付可】