令和８年度　能代市中央公民館「知っ得講座」

あきた元気アップ円熟塾 2026



脳トレ、イスを活用したストレッチや軽めの筋力トレ
有酸素運動を行います。

１２月４日（金）
10：00～11：30

場　所：能代市中央公民館２階　第５研修室
講　師：秋田県スポーツ科学センター所員
受講料：無料
持ち物：タオル、飲み物、屋外用運動シューズ
　　※ 動きやすい服装でご参加ください
定　員：成人　１５名（先着順）
申　込：１１月１３日（金）9時から電話で
※事前申し込みが必要です。



【　申込・お問合せ先：能代市中央公民館　】
℡ 0185-54-8141　9:00～17:15（土日祝日も受付可）

主催：能代市中央公民館