

令和7年度前期やっしろ市民大学

平日の 健康づくり講座



～いろいろな運動を楽しもう～

いろいろな健康運動を楽しんで、自分にあった健康運動を見つけましょう

「プロ選手と一緒に行うストレッチ～上手な患部ケア方法～」、「楽しく運動～骨盤ヨガとリズムトレーニング」、「運動と美容を組み合わせたプログラム」などを中心に行ないます

日時

7/8・15・22、8/12・19・26、9/2・9・16
各火曜日 10:00～12:00

場所

八代市公民館（千丁町新牟田1433）

募集人数

20人

受講料

4000円

申込期限

令和7年5月11日(日)必着

※詳細は裏面をご覧ください

お問合せ

八代市教育委員会 生涯学習課

Tel. 0965-30-1110



申込はこちら

