

再募集します！！

9月25日（日） 10時～12時

美容健康にウォーキング講座

最近、腰回りの贅肉やぽっこりお腹が気になる、
靴のかかところが片方だけすり減る、
猫背や腰痛、肩こりが気になっている、等はないですか？
正しい歩き方を学んで、気になるところを改善してみませんか？

日時・会場等詳しくは裏面チラシをご覧ください。
当日11時30分からは講師を囲んでお茶会を企画しています。
ジャックのケーキを食べながら楽しい時間を過ごしましょう！

あと 6人

※8月12日（金）午前9時から

電話又はファクスで先着順で受け付けます。

TEL 751-1121

FAX 751-1509

※電話・ファクスでは講座名・施設名・お名前をお知らせください。

※参加料は500円で、当日いただきます。