

# 藤井公民館だより

回覧

【健康づくり・レク講座】



スロ〜エアロビックは高齢者や体力のない運動初心者の方にでも気軽に実践してもらえるよう簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。

日 時：令和8年

6月 /1日(月)・15日(月)

13:30~15:00

場 所：藤井公民館（大会議室）

定 員：15名（参加費無料）

講 師：齊藤晴美さん

\*持ち物：室内履き（靴）・マット（バスタオル）・水分補給用飲み物・動きやすい服装

下記へ直接お申し込みください【受付期間 5/11(月)~5/25(月)】  
受講を希望される方は電話・Eメールにてお申し込みください。

☎：0551-22-3855（藤井公民館）月・水・金の9:30~11:30

職員不在等により電話に出られない場合があります。申し訳ありませんがおかけなおしてください。

Eメール：fujikominkan@gmail.com

（お名前・地区名・電話番号を記載して下さい。確認後、返信いたします。）



メール