

# 町民ふれあい講座 長期講座

## 「リズム体操」

日時 4月10日(月)~11月27日(月)  
第2、第4月曜日(祝日を除く。)  
13:30~14:30

場所 くいやまカルチャープラザ「Eki」  
受講料 200円(参加する日毎に徴収)

持物 タオル、運動靴、飲み物、  
ヨガマット又はバスタオル  
必要であれば着替え

講師 フィットネスインストラクター  
大場 杏さん



軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かします  
ストレス解消効果もあり、心もからだもスッキリ  
楽しい汗をかいて、リフレッシュしませんか！！

- ・申込期限 3月31日まで(以後、随時受付しています。)
- ・お申し込み、お問い合わせ

カルチャープラザ「Eki」 ☎ 73-3333