

2021年度「生きがい講座」

自強術（じきょうじゅつ）

健康体操

日本で創案された最初の健康体操

31の主なる動作がある全身運動の体操です。

ぜひ参加しませんか！！

講師：鈴木 すが子 先生

募集人数：10名（市内在住）

日程：10月7日・14日・21日・28日

（全4回）

木曜日・13時30分～15時

※切：9月20日

往復はがきでお申込みください。

お申込の際にお伺いいたしました個人情報（連絡先など）は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。

往信面

ココ↓には何も書きません

返信面

63	2370076	
往信	船越老人福祉センター	横須賀市船越町8の2の5

63	□□□□□□	講座名 「健康体操」
返信	あなたのお名前	あなたの住所
		郵便番号 フリガナ
		氏名
		電話番号
		年齢
		性別

船越老人福祉センター