

アクティブシニアのためのトレーニング連続講座



筋トシ 編



2回連続講座

① 6/20 金

② 7/4 金

13:30 ~ 15:00

北コミ ホール

筋肉はどの年代でも鍛えることができる

「かけがえのない財産」です。

楽しく運動習慣を身につけ、いつまでも動

ける身体を目指しましょう！

費 用 1,000 円 (1 回のみ 600 円)

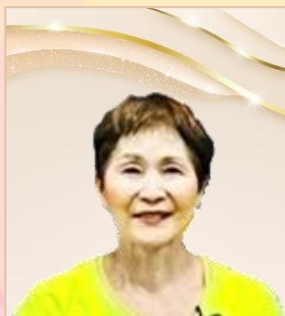
※ひとまちつなぎ石狩の会員 800 円 (1 回のみは 500 円)

持 ち 物 上靴、動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでも可)
飲み物

申込方法 電話・来館。右の QR コードより →

申込期間 6 月 17 日 (火) まで

申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと
TEL 0133-77-7070 (火~土・10:00~17:00)
休館日 (日曜・祝日・第2第4月曜日)



講師 菅野 朱美さん (ダンスムーブメント KANNO 主宰)

日本女子体育大学体育学部体育学科卒業

日本女子体育連盟公認ダンスムーブメント A 級指導員

平成元年より花川北コミュニティセンターの開放事業「リズムダンス」で講師を務めています。いつも明るい笑顔で、周りを笑顔にして、元気を与える先生です。

主 催
・
問合せ

石狩市市民活動情報センター (ぽぽらーと
(指定管理者 NPO法人ひとまちつなぎ石狩)
TEL 0133-77-7070 FAX 0133-77-7071
HP <http://popolart.sakura.ne.jp>