

〈8/24・8/31・9/21 開催〉長岡京市立中央公民館主催
中央公民館 市民企画講座〈9〉 《企画者：野老 暁美さん》

シニアのための ウキウキ・ジャズ体操



リズムカルな全身運動を通して、心身を解放し楽しみましょう♪
ジャズダンスの要素を取り入れた、脳トレにもなる体操です！



日時：8/24・8/31・9/21（日）午後2時～3時

場所：長岡京市立中央公民館 1階 レクリエーション室

講師：野老 暁美さん

対象：市内在住・在勤のおおむね60歳以上

（心肺機能に持病がなく30分以上歩けること）

定員：先着15人

持ち物：動きやすい服装、上履き、水分補給用の飲み物、タオル

参加費：無料

申込：令和7年8月3日（日）午後1時から受付開始

電話、FAXまたは公民館窓口へ



【お申込み・お問合せ】
長岡京市立中央公民館
TEL：075-951-1278
FAX：075-955-4774