公民館高齢者向け健康プログラム

回	日程	内容	講師
1	10 月 16 日(金)	山内式気功体操	山内直美さん
2	12 月 11 日(金)	山内式気功体操	山内直美さん
3	12 月 17 日(木)	足裏ほぐしと整体	千葉善清さん
4	1 月 14 日(木)	足裏ほぐしと整体	千葉善清さん
5	2 月 4 日(木)	スクエアステップ	中川久徳さん
6	3 月 4 日(木)	スクエアステップ	中川久徳さん

時　間：すべて午前 10 時～11 時 30 分
定　員：25 名(抽選)
対　象：市内在住・在勤の概ね 60 歳以上の方
　　(全日程参加できる方)
持ち物：飲み物、上履き、タオル、筆記用具
申　込：9 月 30 日(水)まで
結　果：10 月 2 日(金)までに随時お知らせ

申込はこちら　→
または、窓口・電話・FAX にて

かしこ暮らしっく 長岡京

主　催：長岡京市立中央公民館
電　話：075-951-1278
ＦＡＸ：075-955-4774