



行事お知らせ号

◆◆◆◆ 東浦公民館 教室開催のお知らせ ◆◆◆◆

<フィットネス タイチー教室>

フィットネスタイチーとは、伝統的な太極拳にフィットネス要素を加えた、誰でも無理なく楽しめるエクササイズです。男性も女性も共に体を動かし、楽しみましょう！

日時 令和5年11月26日(日)
午前10時より90分程度
場所 東浦公民館 ホール
対象 東浦地区住民 ほか
参加費 無料
定員 15名
締切 11/24(金)
講師 寺川 章代 先生



水分補給ができるよう、飲み物を持参してください

☆**当日の服装** **動きやすい(運動しやすい)服装でお越しください。**

足元は、裸足か靴下ばきで行います

(靴下をはく場合は、ストッキングなどナイロン系のすべりやすい靴下 は避けてください)

その他にも、年内に以下の東浦地区の行事があります

12月 3日(日) 10時～ 東浦コミ協 モルック大会
12月10日(日) 9時～ 東浦スポ協 ソフトバレーボール大会
12月16日(土) 10時～ 東浦子ども会 クリスマス会

申込み・問合せ 東浦公民館 電話28-1251