

角鹿児童クラブ  
のみなさまへ

敦賀市北公民館 令和6年度放課後子ども教室

# カラテビクス

## 教室開催のおしらせ



角っ子ビクス  
角鹿児童クラブ  
1年生と活動中  
令和6年5月21日撮影



角っ子ビクス  
みんなで元気に!  
ちなみに写真右上が  
西井先生です

水筒、タオル  
持ってきてね。  
動ける服装でw



### 日時

8月1日(木)

10時~11時

北公民館ホール

### 場所



講師  
健康運動指導士  
にしい みか  
西井 美夏 先生



カラテビクスとは、空手を基本とした動きのエアロビクスです。パンチやキックなどキレのある動きをしたり、おなかの底から大きな声を出します。清々(すがすが)しい体験をしてください。

詳しくは  
北公民館まで

電話 24-1545