

60歳からの

元気アツフ教室

遊びの要素をふんだんに取り入れて、
仲間と一緒に楽しみながら
健康づくり、口コモ予防を目指します！



インストラクター
高橋 めぐみ



日程	10月	11月	12月	火曜日
	12・19	2・9・16・30	7・14・21	
時間	13:30 ~ 14:30 (60分)			
場所	蕨市民体育館 1F 武道場1(板)			
定員	20名 (先着順)			
料金	全9回 4,050円 (当日1回参加は¥550となります)			
受付	蕨市民体育館の窓口でお手続きをお願いします。			
担当	高橋 めぐみ			
備考	60歳以上対象、医師から運動制限がない方。			
	動きやすい服装と室内運動シューズ、マスクをご用意ください			
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください			