



塩谷先生の

「うたごえ&ミニレクリエーション」

11/5・12・19・26(水)/全4回

13:00~15:00

3階 多目的ホール

どなたでも 30名募集



申込・問合せ/西部市民センター

☎017(788)2491

誰でもできる！

ストレッチとソフト筋トレ

11月12・19・26日（水）

10：00～12：00

1階 和風学習室

18歳以上 30名募集

＝持ち物＝

- ・ヨガマット
（バスタオル）
- ・動きやすい服装
- ・水分補給用飲料
- ・汗拭きタオル



申込/お問い合わせ：西部市民センター ☎017(788)2491