

令和3年度 青山女性セミナー

にこにこステップ運動

ステップ運動とは踏み台を上り下りする運動です。背中、お尻、太もも等の筋肉を使う運動なのでダイエット効果もあります。スポーツの秋！楽しく運動をしてみませんか。皆様のご参加お待ちしております。

日 時 令和3年10月14日（木）

10時～11時30分

場 所 青山公民館 1階 大会議室

講 師 日本フープダンス協会

川端 敦子さん

持ち物 タオル・シューズ・飲み物

その他 締め切り10月7日（木）

申込先 青山公民館

公民館に設置されている申込用紙に
記入の上お申し込みください

（平日8時30分～17時）

コロナウイルス感染拡大予防のためマスク着用とスリッパの持参をお願いします。また検温を行い、発熱、体調不良の方は参加をご遠慮ください。

問合せ先：青山公民館 TEL87-1300