

2025春 三和公民館主催講座

参加費  
無料

# e-エクササイズ

松浦亜紀子先生

(e-エクササイズ®開発者・代表)



人生100年時代。運動不足・体力不足が気になる方、一緒にエクササイズしましょう。

**4/10・17・24、5/1 (木)**

**13:30~15:30 三和体育館 (全4回)**

**30人程度**

＜お申込み＞

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②または、ハガキ1枚持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから

申込締切  
3/18

