

出張

公民館講座 With 文化会館カルチャー講座

★3B 体操 (9 回コース)

心身ともに健康で過ごせるように考えられた体操です。

ボール・ベル・ベルターを使います。
高齢者の方でも参加しやすい体操です。

日 時： 9月13.27
10月4.11.18.25
11月1.8.15

時 間：10時～11時

場 所：文化会館 第1練習室

参加費：4,500円

定 員：15名

講 師：森 礼子



★ヒーリングヨガ (9 回コース)

体や心の奥に溜まった疲れを取り除き、
心身のバランスを整えます。
初めての方も安心して受講いただけます。

日 時： 9月15・22・29日
10月6・13・20日
11月3・10・24日

時 間：20時～21時

場 所：文化会館 第1練習室

参加費：4,500円

定 員：12名

講 師：古閑 知子



※当日、更衣室はありませんので、動きやすい服装でお越しください。

※講座には事前の申込が必要です。

詳しくは文化会館までお問い合わせください。

益城町文化会館

〒861-2242 熊本県上益城郡益城町木山 381-1
TEL 096-286-1511 FAX 096-286-2272
<http://www.mashiki-culturehall.net>