

港福祉会館 申し込み講座

筋トレ&体の動かし方

みんなで一緒に筋力アップ

対象者 市内在住の60歳以上の方(利用証をご持参ください。)

日 時

令和8年3月7日(土)

10時30分～12時00分



お詫び＞単発講座チラシと時間が異なります
時間をご確認の上お申し込みください



場 所 港福祉会館

講 師 三上真由美先生

定 員 先着40名



申 込

令和8年2月21日(土)

9時～ 先着順にて受付 ※電話の申し込み可

港福祉会館

電話382-7009
(FAX381-2285)