

カラダをリセット！ 体幹 ストレッチ講座



受講無料
※要事前申込
(定員30名)

《日時》 令和6年9月14日(土) 15:00～16:30

《会場》 むつ市中央公民館 講堂 (むつ市大湊浜町13-1)

《講師》 和田 莖美子

(公益社団法人 日本3B体操協会 認定指導士)

忙しくて運動不足の女性や働き盛りの世代を対象に、運動不足の解消、基礎代謝アップを図り、健康な身体づくりを応援します。



受講申込み・お問い合わせ

むつ市政策推進部 市民連携課

TEL:0175-22-1111(内線2156)

FAX:0175-23-0234

MAIL:renkei@city.mutsu.lg.jp

※名前、住所、電話番号をお知らせのうえ、
1週間前までにお申し込みください。

主催 青森県総合社会教育センター

共催 むつサテライトキャンパス
むつ市政策推進部 市民連携課

