



ストレッチリズム体操



ジメジメした梅雨の季節、何だか体が重く感じていませんか？
『ストレッチとリズム体操』で、日頃の疲れを楽しく体をほぐしましょう。
爽快感たっぷりのストレッチで、心も体も軽くしてみませんか？



会場：浦賀コミュニティセンター集会室

日程：6/16・23・30（月）全3回

時間：10:00～11:30

定員：20名 一般（応募多数の場合は抽選）

参加費：150（傷害保険料）

持ち物：フェイスタオル1枚

講師：戸田 美也子 さん

（上級体操指導員）

締切
6/2（月）必着



申込方法

往復ハガキ・久里浜コミセン窓口（返信用郵便はがき持参）・電子申請利用のいずれかで
ご応募ください。

講座名：①「ストレッチリズム体操」② 郵便番号③ 住所④氏名（ふりがな）⑤ 年齢⑥ 電話番号

◆往復ハガキ：【往信】裏面に①～⑥の必要事項を記入

【返信】表面に自分の郵便番号・住所・氏名を記入

◆ 窓口へ来るとき=郵便ハガキを持ってきて下さい。



検 索

横須賀市 コミセン講座
ストレッチリズム体操

久里浜コミュニティセンター 〒239-0831

横須賀市久里浜6-14-2 電話 046-834-1471

電子申請