

おしゃもじ型のパドルで心も身体スツキリ!

# パドル体操

おしゃもじのような形の「パドル」(長さ64cm・重さ約200g)を使って行います。年齢や性別を問わず、リズムに合わせて楽しく全身を動かす、脳トレにも!心も身体もすっきりリフレッシュしましょう。

6/11・18・25 木曜

全3回 10:00~11:30

定員 30名 応募者多数は抽選  
(全3回参加できる方)

参加費 150円(傷害保険料)



講師

NPO法人パドルジャークス体操協会  
神奈川代表

柳井 三枝子さん

開催場所  
鴨居コミセン  
集会室兼体育室

申込締切 5月27日(水)必着

## 【申込方法】

①講座名「パドル体操」②氏名(ふりがな)③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号をご記入の上、電子申請利用・往復はがき・久里浜コミセン窓口(返信用はがき持参)のいずれかでお申込みください

検索 横須賀市 パドル体操

問い合わせ先: 久里浜コミュニティセンター

〒239-0831 久里浜6丁目14番2号 046-834-1471



電子申請はこちら