

ウォーキング&ストレッチ教室

週2回程、開催しています。ご都合よい日にどうぞ。

- ① 身体を動かしたいけど、なかなか機会のない人。
- ② あまり過激なスポーツはできないけれど、
運動をやりたいと思っている人。
- ③ 実はスポーツは苦手、でも健康のために運動はしたい人。
- ④ 歩くの大好き、でもお散歩だけじゃちょっと物足りない人。
- ⑤ 1人ではなかなか続かない、できない、
仲間と継続できる運動を楽しみたい人。

どなたでも、どうぞお気軽にご参加ください。

2020. 8月度

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1
	14:00~15:00			10:30~11:30		8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
	14:00~15:00	折り紙		10:30~11:30		
23	24	25	26	27	28	29
	14:00~15:00			10:30~11:30		
30	31					
	14:00~15:00					



通常通りのレッスンを開催いたしますが、体調の悪い方は、ご心配の方は、お休みしてください。チケットの有効期限は配慮いたします。

日々の運動がけがや病気を防ぐ力になります。自分の為に頑張りましょう!

参加費：①お一人（1レッスン） 550円
②チケット7（7レッスン） 3100円（3ヶ月有効）

持ち物：上履き・タオル・敷物（バスタオル・キッチンマット等）・水筒・テニスボール
会場・申込・問合せ：

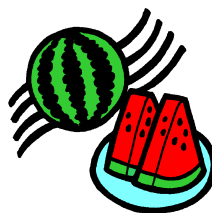
（公財）富士社会教育センター

〒412-0047 御殿場市神場646
（MAHLEさんの斜め前です）

電話：0550-89-2530

担当：吉田昌代

出張レッスンも承ります!



連絡網の簡素化を図るため、メールの登録を順次させていただいております。

携帯メールの扱える方は、こちらへ名前を入れて送信願います。



yoshida@e-fuji.or.jp

メールを見る事ができる方は是非登録をお願いいたします。

パソコンからのメールが受信できない方は携帯より送信させていただきます。

メール送信後、吉田から返信メールの無い方は、受信制限が設定されている場合があります、ご確認ください。

★★★自分の体（命）も健康も自分で守ろう!★★★