

# 秋からの元気アップ！ イス体操&ウォーキング教室

5月～9月の教室よりちょっとだけレベルアップしますが、初心者でも大丈夫！イスを使った簡単な体操を中心に正しい歩き方をレクチャーし、体力アップを目指します。

## 開催日時

10月18日～12月20日  
毎週水曜日 10時～12時

## 開催場所

コミュニティセンターホール

(江別市3条5丁目11 ㊟ (011)382-2376)

(全10回)



©fumiro



講師 柳沼浩さん  
健康サポート北海道代表  
健康運動指導士

対象  
料金  
持ち物

一般先着10名  
3,000円(10回分)  
動きやすい服装、  
運動靴、汗拭きタオル、  
飲料水



受講申込は10月11日(水)9時30分から受付。  
料金を添えて、直接中央公民館へ申込み下さい。

主催:株式会社江別振興公社(江別市公民館等指定管理者)  
公式ホームページアドレス【<http://www.e-s-kousya.com/>】

