

ためしてレクスポ♪

会社帰り、学校帰りに
リフレッシュ☆
ちょっと寄り道はいいかが?!

(5回シリーズ)
一回ごとの申込み可

ちょっと流行りのプログラムから
初めましてのプログラムまで。
色々な活動にチャレンジしませんか。
気軽に楽しく、カラダを動かしましょう。

①笑いヨガ

日時:5月26日(金)午後7時~8時30分
場所:大集会室
講師:奥西春美さん(株ひとまち)

②健康吹矢

日時:6月23日(金)午後7時~9時
場所:集会室1
講師:吉野正延さん(東野地区自治会)

③ディスコン

日時:7月21日(金)午後7時~8時30分
場所:集回室1
講師:三浦陸明さん(ボランティアサークル愛の会)

④スポーツチャンバラ

日時:8月29日(金)午後7時~9時
場所:大集会室
講師:浅川初枝さん(NPO 法人レクレクラブ)

⑤インド舞踊

日時:9月22日(金)午後7時~9時
場所:大集会室
講師:松下陽子さん(インド舞踊スタジオアラーチー)

対象:15歳以上の人

定員:各20人 ※応募多数の場合は抽選。

参加費:各500円

申込締切:各回の10日前必着

問合せ:大阪狭山市立公民館

TEL 072(366)0070/FAX 072(366)0081
〒589-0021 大阪狭山市今熊1-106