

令和2年度 **講師付き公開講座** しろさいセンター体育室

10月～令和3年3月の予定

**7月～マスク着用をお願いします**  
**当面の間、密接をさけるため**  
**申し込み制にします**

**密集・密接・密閉に注意して実施します**

申込は  
片瀬公民館  
29-7171  
定員20人

月	日	タイトル/講師	申し込み開始日
10	6日(火) 9:30～10:30	自然の香りのなかでストレッチ 柳生 紫訪子 氏	9/18(金)～
11	11月は施設工事のため休館		
12	17日(木) 9:30～10:30	体幹エクササイズ 山口 俊彦 氏	12/2(水)～
1	22日(金) 9:30～10:30	日々の疲れを癒す健康ヨガ 岡部 洋子 氏	1/8(金)～
2	2日(火) 9:30～10:30	日々の疲れを癒す健康ヨガ 岡部 洋子 氏	1/19(火)～
3	8日(月) 9:30～10:30	椅子を使ってかんたん体操 飯田 理香 氏	2/19(金)～

※ 動きやすい服装でご参加ください。

※ **マスク・室内シューズは必ずお持ちください。ヨガマットの貸出しはありません。**

※ 無料でご参加いただけますが、**当面のあいだ申込制にします。**

★講師は、変更になる場合があります。

★皆さまが気持ち良くご利用できるよう準備・清掃・片付け等にご協力ください。

★公開講座利用者のための駐車場はございません。電車・自転車・徒歩でご来館ください。

★荒天時には、中止になることがあります。

申し込み・問い合わせ  
片瀬公民館 ☎29-7171(平日8:30～17:00)

