

# 体力アップ事業の開催 と 参加者募集のお知らせ

「丈夫な足腰は大切な財産」と「コツコツ、骨（コツ）貯筋」を合言葉に今年度も体力アップ事業を開催いたします。自分のためにも参加してみませんか？

太極拳	体力アップ教室	ウォーキング
午後1時30分	午後1時30分	午前9時30分
4月 7日（金）	4月 11日（火）	※4月14日の諏訪湖ウォーキングにかえさせていただきます。
5月 12日（金）	5月 9日（火）	5月 29日（月）
6月 2日（金）	6月 13日（火）	6月 26日（月）
7月 7日（金）	7月 11日（火）	休 止
8月 4日（金）	8月 8日（火）	8月 28日（月）
9月 1日（金）	9月 12日（火）	9月 25日（月）
10月 6日（金）	10月 10日（火）	10月 30日（月）
11月 10日（金）	11月 14日（火）	11月 27日（月）
12月 1日（金）	12月 12日（火）	休 止
1月 12日（金）	1月 16日（火）	休 止
2月 2日（金）	2月 13日（火）	休 止
3月 1日（金）	3月 12日（火）	日時は未定

1、偶数月…百瀬 さつき先生、奇数月…鈴木 紗織先生です。

2、ウォーキング大会は3月を予定しています。

3、Enjoy エルダールの日程は、毎月のひろばだよりでご確認ください。

※ 日時等を変更する場合があります。その都度ひろばだよりでお知らせしますので  
ご確認ください。