

令和8年度 公民館講座

# スマイルシェイプアップ 前期



楽しい  
有酸素運動で  
身体と脳を  
若々しく!!

日時 4月8・15・22日 5月13・20・27日  
6月3・10・17・24日 7月1・8・15・22日  
(水曜日・全14回) 10:00~11:30

定員 30名 講師 岡田 真依 先生  
参加費 7,700円 場所 脇之島公民館 大ホール

持ち物 室内シューズ・ヨガマット・タオル・飲み物

申込み 受付中 窓口または電話にて (☎25-5611)