

十神地区  
交流カフェ

# 縁や縁や



日時

9月15日(水)10:00~12:00(受付9:45~)

みんなで  
つながりや~

## 体を動かそう！ ウェルビクス体験！

講師:安部 良江さん  
(ウェルビクス協会)

全身をバランスよく  
トレーニングしたい、  
あなた！  
最近、運動不足だと感  
じている、あなた！  
少しでも体力UPした  
い、そこのあなた！！  
エクササイズが初めて  
の方や運動の苦手な  
方にもお勧めです☆  
みんなで楽しみながら  
運動しましょう

注：お腹は出さずに運動しますよ(#~#)

場所 安来中央交流センター3階 音楽室  
(駐車場は市役所駐車場をご利用ください)

対象 どなたでも！定員は**15名**です

参加費 300円(茶菓子代)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。体調の悪い方はご遠慮ください。  
状況により開催が中止となることもあります。

★申込方法：お名前・住所・連絡先を、電話かメールにてお申し込みください。  
締め切りは9月10日(金)です！  
右のQRコードをクリックして申込みいただくと簡単ですよ

★主催：十神交流センター ★共催：十神地区体育協会、十神地区健康推進会議

★問合せ先：十神交流センター ☎&FAX 23-0755 E-mail tokami.cs@city.yasugi.shimane.jp

消毒・換気など、  
配慮します  
マスク着用で  
お越しください

CLICK!



寄せられた個人情報は、当事業及び今後の事業案内のみで使用し、外部へ出すことはありません。また、開催当日には記録写真を撮影します。記載写真は本事業の報告やインターネットホームページ等に記載することがあります。※公民館保険適用のため、記入漏れのないようにお願いします。