令和５年度　北会津保健センター主催事業「ワンコインあづまらんしょ」

実施日	内　容	実施日	内　容
4/19(水)	名称:3B 体操 講師:古川恵理子氏	4/28(金)	名称:スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
5/10(水)	名称:簡単エアロとストレッチ 講師:宮森美智子氏	5/26(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
6/14(水)	名称:ためになる終活 講師:司法書士あい事務所	6/16(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
7/19(水)	名称:太極拳 講師:一条清市氏	7/28(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
8/23(水)	名称:長生き(息)ヨガ 講師:TSU♡YA 氏	8/25(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
9/13(水)	名称:3B 体操 講師:古川恵理子氏	9/22(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
10/11 (水)	名称:北会津三観音巡り 講師:田村万氏	10/27(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
11/8(水)	名称:スマホ何でも相談会 講師:スマホの学校諏江正義氏	11/24(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
12/13 (水)	名称:笑いヨガ 講師:綾田氏	12/15(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
1/24(水)	名称:おもしろﾚｸﾘｴｰｼｮﾝ 講師:武藤光秀氏	1/26(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
2/14(水)	名称:ヨガ 講師:成田あかり氏	2/16(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏
3/13(水)	名称:簡単エアロとストレッチ 講師:宮森美智子氏	3/22(金)	スクエアステップ 講師:馬場みさ氏

1・講座料　ワンコイン(500円)です。※保険料・入浴券込

3・募集定員　1回あたり20名程度とします。

☆時間:13:30～15:00　☆場所:北会津保健センター他

☆日程、内容の変更または中止になる場合があります。

★3 日前までに電話連絡をお願いいたします。TEL0242-58-0031