

# 楽しい自彊術

健康な体をつくり  
毎日の生活を楽しく！！

- ・日 時: 5月13日(日)  
※10時～11時30分
- ・募集人員: 20名
- ・申込方法: 4月11日から電話か  
受付窓口まで
- ・参加費: 無 料
- ・講 師: 椿 勝美

※ 当日は汗をかきますので、タオル、飲み物をご用意ください。  
※ 動きやすい服装でご参加ください。体を締め付ける服装不可。  
※ 駐車場がありませんのでお車でのご来館はご遠慮ください。

