

回 覧									

ウォーキング教室 ～きれいに軽やかに歩こう～

**初めての方も、日頃から歩いている方も大歓迎！
若い方も中高年の方も大歓迎です！**

日 時：令和8年3月26日(木) 10時～11時半

講 師：理学療法士 道祖 悟史 先生

場 所：須恵地域交流センター

参加料：無 料 (定員20名程度)

申 込：☎83-3360



QRコード申込

☆ウォーキング体験がありますので、歩ける服装・靴で
ご参加ください。(タオル・帽子もあった方が良いでしょう)

ガーデニング教室 ～春の寄せ植え～

日 時：令和8年3月27日(金) 10時～11時半

講 師：シードアドバイザー 松永 聡 先生

場 所：須恵地域交流センター 駐車場

材料費：1,500円 (定員20名程度)

申 込：☎83-3360

持 参：手袋、帽子をお持ちください。



QRコード申込



コミュニケーション・ダンス教室

～リズムに合わせて踊れば心ときめき体力増進～

若い方も年配の方も男性も女性も大歓迎です！

日 時：令和8年3月24日(火) 13:30～15:30

講 師：飯島 護 先生 (公認レクレーション・インストラクター)

場 所：地域交流センター交流室1

持参品：屋内用靴、飲料水、タオル

申込み：☎83-3360 (20名程度)



QRコード申込