

21 元気教室



いつまでも笑顔で！いつまでも元気で！

生きがいあるひとときを共に過ごしましょう。

☆ 内 容： OKAYAMA 市民体操
あっ晴れ！もも太郎体操
脳トレ 他

☆ 場 所： 御南西公民館 第1・2講座室

☆ 対象者： おおむね 65 歳以上

☆ 参加料： 無料

☆ 服 装： 運動できる靴
動きやすい服装でお越しください。

☆ 持ってくるもの： 水筒、筆記用具

申込み：岡山市立御南西公民館

岡山市北区田中 157-110

電話・FAX 086-244-1855

月	すべて火曜日 13～15 時
4月	1 ・ 8 ・ 15 日
5月	13 ・ 20 日
6月	3 ・ 10 ・ 17 日
7月	1 ・ 8 ・ 15 ・ 29 日
8月	5 ・ 19 日
9月	2 ・ 9 ・ 16 日
10月	7 ・ 14 ・ 21 日
11月	4 ・ 11 ・ 18 日
12月	2 ・ 9 ・ 16日
1月	6 ・ 13 ・ 20 日
2月	3 ・ 10 ・ 17 日
3月	3 ・ 10 ・ 17 日

令和7年度「21 元気教室」申込書

No. _____

住 所 岡山市 区 _____ Tel _____

ふりがな

氏 名 _____ (性別 _____)

ご記入いただいた個人情報は、この講座以外に使用しません。