

吉田市民センター 第1回 女性セミナー

現役の介護福祉士さんがおしえる

キックボクシング エクササイズ

誰でも簡単



人気のキックボクシングの動きを、音楽にあわせて楽しくエクササイズ。
元キックボクシング選手であり、現役の介護福祉士でもある講師が丁寧に
指導するので安全・安心。

おもいきり体を動かしたい、ストレスを発散したい、新しいことに挑戦
したい方……、ぜひ、ご参加ください！

※足腰に自信がない方も、イスに座って参加できます。

日	時	令和7年7月24日(木) 13:30~15:00
場	所	吉田市民センター 1階 ホール
講	師	赤尾杉 武士 先生
対	象	吉田地区居住の女性(女性会会員を含む)
募	集	人 数
参	加	費
服	装・持	ち物
申	込	み

20名(先着順)

無料

運動ができる服装・飲み物・汗拭きタオル

7月3日(木)から7月15日(火)までに、市民センター窓口に
直接お申込みください。電話・FAXでのお申込みはできません。

吉田市民センター TEL 029 (247) 2316

受付 9:00~17:00 土日を除く

- 【お願い】
- ・当日体調がすぐれない方は恐れ入りますが参加をご遠慮ください。
 - ・手指消毒等の感染予防対策にご協力をお願いします。
 - ・やむを得ない事情により開催が中止・延期になる場合があります。

主催 吉田市民センター・吉田地区女性会