

自由参加講座を

【登録制講座】として 11月より開始します

- 登録は1月まで有効です（その後、新たに登録を受け付けます）
- 多くの方が利用できるように、健美操・リズムストレッチ・ヨガの各講座は、それぞれ1ヶ月1回の受講です
(A・B・C各グループ) (別講座の重複はOK)
- スポーツダンス（社交ダンス）は、ステップのみです
- お申し込みは、**13時開始**で、お電話及び来館での受付です
(お申し込み時、ご希望のA 又は B 又は C 等とお申し込み下さい)
- マスク着用 ● 受付先着4名の方はお世話係になっていただきます

講座名	受付開始日時	定員(名)	11月	12月	1月
健美操 A (火曜 13時~14時)	10/19 (火) 13時~	各20	2日	7日	4日
健美操 B (火曜 13時~14時)			9日	14日	11日
健美操 C (火曜 13時~14時)			16日	21日	18日
ヨガ A (水曜10時半~11時半)	10/27 (水) 13時~	各20	10日	8日	12日
ヨガ B (水曜10時半~11時半)			24日	22日	26日
ふまねっと (木曜 13時~14時)	10/21 (木) 13時~	16	4日	2日	6日
スポーツダンス (金曜 10時~11時)	10/22 (金) 13時~	各20	5・19日	3・17日	7・21日
リズムストレッチA (木曜 13時~14時)	10/28 (木) 13時~	各20	11日	9日	13日
リズムストレッチB (木曜 13時~14時)			25日	23日	27日

※お申込みは、本人のみです

※新型コロナウイルスの感染状況次第では、予定も変更しますのでご了承ください

札幌市南老人福祉センター TEL 591-3100