

笑顔で元気！

# レクリエーション講座



見て、聞いて、考えて、動いて！

五感と頭、そして全身を使う楽しいレクリエーションで、  
笑顔いっぱいの時間を過ごしましょう！

10/26 11/2 11/9

11/16 11/30

月曜日  
全5回

10:00～11:30

講師：長矢 良子 先生

会場：下諏訪総合文化センター1階 軽体育室

持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

定員：20名

受講料：無料



## 【申し込み方法】

①下諏訪町公民館窓口にて直接お申込み ②電話でのお申込み

【受付開始】 9月7日(月)9:00～

【受付時間】 平日9:00～21:00

※先着順受付、定員になり次第締め切らせていただきます。

※事前にキャンセルする場合は10月23日までにご連絡ください。

※講師の都合、または受講者が少数の場合に、変更や開催中止になることがあります。

【申し込み、問合せ】

下諏訪町公民館(下諏訪総合文化センター内)

TEL 28-0002

27-1111(内線717)