

令和2年12月15日

高砂大学校同窓会
期クラス会長 各位
グループ代表者 各位

高砂大学校同窓会
会 長 島田 裕正
実行委員長 瀬戸 俊一

さわやか体力作りの開催について

日頃は同窓会活動にご協力頂き有難うございます。

現在も新型コロナが猛威を振るっておりますが、このウイルスに打ち勝つために、「食生活」や「筋トレ」によって自然治癒力を高め、年齢による免疫力の低下を防がなければなりません。

このために、『さわやか ほっこり 体力作り』のテーマで次の要領で講座を開催致します。

身体に無理のない運動ですので、多数ご参加をお待ちします。

記

日 時 第1回 令和3年2月25日(木) 午前9時30分

講師 宮森 弘美

申込締切 令和3年1月29日

第2回 令和3年3月11日(木) 午後1時00分

講師 西村 智子

申込締切 令和3年2月20日

場 所 中央公民館彦三館 3階 大研修室

定 員 各回80名(定員になり次第〳切)

◎参加はどちらか1回限りとします

申込方法 申込書は同窓会事務所の申込書箱に入れてください

当日は運動しやすい服装でおいで下さい。