

中原いきいきセンター
施設見学・体験デー

すべて
無料

ヨガ・ズンバゴールド

体験レッスン

いずれも
初心者向け

令和4年

9月19日 月 (敬老の日)

要申込み

①「ヨガ」

10時30分～11時30分 (定員14名)

【講師】宮本 摂子(ヨーガインストラクター)

②「ズンバゴールドA」

10時15分～11時 (定員8名)

③「ズンバゴールドB」

11時15分～12時 (定員8名)

【講師】東矢 修子(フィットネスインストラクター)

※ズンバゴールドのAとBは同じ内容です。

- 1 参加費 無料
- 2 対象 市内在住55歳以上
(講座の受講経験がない方を優先)
- 3 申込期間 8月8日(月)～20日(土)
- 4 申込方法 電話、直接またはeメール
メールでの申込方法 以下の必要事項を明記の上
nakahara-rousen@cs-w-kawasaki.or.jpまで
お送りください。
●件名に、「体験レッスン参加希望」
本文に、氏名/住所/連絡先電話番号/年令
希望の講座(①②③のいずれかひとつ)

応募者多数の場合は抽選を行い、当選者のみハガキで
8月30日(火)までに通知します。

体験レッスン以外は、予約なしで誰でもお楽しみいただけます。皆さまのお越しを井田のオアシスでお待ちしております。

予約不要！

9時～12時

(デジカメは10時から)

卓球

経験のある方もない方も
大歓迎！汗を流しましょう！

デジカメ

撮影のコツ、教えます！

スタンプラリー

スタンプポイントを探しながら、
広い施設の中を探検気分で
回ってみてください！
(先着100名まで)

どなた
でも！

パターゴルフ

広々とした高台からの
景色を眺めながら、
のびのびとプレイを
楽しめます！



会場 川崎市中原老人福祉センター ☎777-6000

川崎市中原区井田3-16-2 無料送迎バスあり ※駐車場はありません。