

令和7年 若竹こども講座 運動

| | | |
|--------|-----------------------|--|
| 日時 | 金曜日 午後4時30分～午後5時30分 | 欠席の際は、 下記連絡フォームまたは、 お問い合わせに記載の連絡先に ご連絡ください。 |
| 場所 | 3階 講堂 | |
| 講師 | 西宮スポーツセンター指導員 | |
| 持ち物 | 水筒（水分補給ができるもの） | |
| 講座回数 | 24回 | |
| お問い合わせ | 若竹生活文化会館 0798-67-7171 | |
| お知らせ | 動きやすい服装、運動靴でお越しください。 | |



講座スケジュール

| 月 | 第1週 | 第2週 | 第3週 | 第4週 | 第5週 | 備考 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 4月 | | 11 | 18 | | | |
| 5月 | | | 16 | 23 | 30 | |
| 6月 | 6 | 13 | | | | |
| 7月 | 4 | 11 | | | | |
| 8月はお休み | | | | | | |
| 9月 | 5 | 12 | 19 | | | |
| 10月 | 3 | | 17 | | | |
| 11月 | | 14 | 21 | | | |
| 12月 | 5 | 12 | 19 | | | |
| 1月 | | 9 | 16 | 23 | | |
| 2月 | | 13 | 20 | | | |
| 3月 | | | | | | |