


**A K B 46**

**「お腹ぺったんこ体操」After 講座**

**A** LL  
**K** UME   
**B** BUCHI  
**46** 自治会・講座



AKB46(オール・久米・ぶち・46 自治会・講座)「お腹ぺったんこ体操」プロジェクトにご協力いただいた皆様、その後いかがお過ごしでしょうか？健康維持、運動不足解消のために継続的に「お腹ぺったんこ体操」やっていますか？家庭で一人で行うのって、なかなか難しいですね。

そこで、久米公民館では、地域の皆様の持続可能な活動を支援するために、「お腹ぺったんこ体操」After 講座を実施いたします。

つきましては、参加を希望される方は、下記の参加申込書を久米公民館（☎0834-29-0451）に5月22日（木）までに提出または、ご連絡ください。

自分の健康づくりに興味のあるかたはぜひご参加ください。

**日時** 平成26年5月29日（木）  
10:00～11:30

**場所** 久米公民館 1階講堂

**内容** 初回に健康づくりの目標を立て、その実現に向けて約6ヶ月間取り組む。

**連絡先** 久米公民館  
(?0834-29-0451 FAX0834-28-1628)

※きりとり線

AKB46「お腹ぺったんこ体操」After 講座参加申込書

住 所： \_\_\_\_\_ 【自治会（講座）名： \_\_\_\_\_】

(フリガナ)  
氏 名： \_\_\_\_\_ 性別： 男 ・ 女 \_\_\_\_\_ 電話番号： \_\_\_\_\_