

# お父さんのカラダづくり体操



体力に合わせた身体とココロの健康づくり  
月2回から始めてみましょう！

体験レッスン 3月23日(金)

## 第2・4金曜日

### 10:00～11:00

### 受講料: ¥2,160

初回教材費/3,050円(ボール・ベルター代)

講師: 杉澤 尚美 先生

NPO法人ステップ21

**COOP**  
SAPPORO

お問い合わせ・お申し込みは  
きたごう文化教室 875-6151