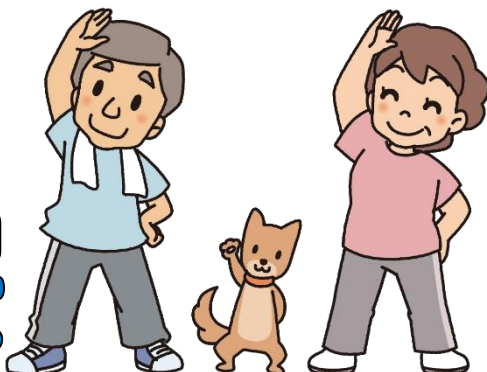


週のはじめの

体操



教室

月曜日の体操教室に参加して、心も身体ものびのび健康習慣♪

介護予防にもなります!参加は無料です☆

※新型コロナウイルス感染症等により、変更や中止となる場合がございます。

① 9月28日 ② 10月5日

③ 10月12日 ④ 10月19日

全4回 月曜日/13:30～ 休憩含め1時間半程度

※マスクを着用して体操を行います。 ※発熱、せき等の症状がある場合は欠席してください。

対象：蕨市在住在勤在学の成人の方 定員10名

※膝の屈伸など、軽い運動のできる方

場所：旭町公民館 集会室

講師：岡村 増美先生（健康運動指導士/介護予防運動指導員）

持ち物/服装：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装で参加してください。

参加無料

受付：**9/7 (月) 午前10時より旭町公民館窓口にて先着順**(土日祝も受付可)

※受付初日10時に定員を超えた場合は抽選となります。(来館順に整理券1人1枚配布)。

【お問合せ】旭町公民館(くるる1階)中央1-23-8 ☎ 432-4053

〈ご注意ください〉

※駐車場はありません。※駐輪場は有料です。

※託児はありません。小さなお子さんのご同伴はご遠慮ください。

※記録及び公民館館報等へ掲載のため、職員が写真撮影を行います。



申込書 週のはじめの体操教室 (9/28.10/5.10/12.10/19 全4回)

No. _____

ふりがな
お名前

男・女

年齢

歳

住所(マンション名・部屋番号まで)

電話番号