

これから運動を始めたい人のための講座  
公民館で始める！



# 体幹トレーニング

## 追加募集！

足腰強く 疲れにくい体作りを  
体験しませんか？



○日程 4/24 (土) 10:00 ~ 11:30

○場所 旭町公民館 集会室 (中央1-23-8 くるる1階)

○参加費 **500円**

○対象 16歳以上の蕨市在住・在勤・在学者

○定員 6名 (先着順)

**お電話か窓口でお申込ください** ☎ 048-432-4053

○持ち物 運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・マスク・筆記用具

○講師 健康運動指導士 斉藤 和子 さん

○講座の注意事項

- ・マスクの着用をお願いします。発熱・風邪症状のある場合は欠席してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況によっては急遽中止、または変更になる場合がございます。ご了承の上お申し込みください。
- ・駐車場はございません。駐輪場は有料です。
- ・講座の終了時間は前後する場合があります。