

ちょきん  
今から始める 貯筋運動  
筋力アップ&  
ストレッチ



貯筋運動とは 筋肉を鍛えて貯めること  
続けることで いつまでも健康な体でいることができます！

○日 程 1/29・2/12・3/19 (土) 10:00 ~11:30 頃  
(全3回)

○場 所 旭町公民館 集会室 (中央 1-23-8 くるる1階)

○参加費 1500 円 ※参加費は初回にお支払ください。

1回1コイン!

○対 象 16 歳以上の蕨市在住・在勤・在学者



○定 員 12 名 (抽選)

○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 斉藤 和子 さん (健康運動指導士)

○受 付 12/2 (木) ~ 12/16 (木) 20 時 抽選受付  
12/24 (金) 頃に抽選結果をお手紙で通知します。

裏面も  
ご覧ください

※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。

主催：蕨市立旭町公民館 中央 1-23-8 ☎048-432-4053



抽選申込書 今から始める貯筋運動 筋力アップ&ストレッチ

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 \_\_\_\_\_

在勤の方 お勤めの地区 \_\_\_\_\_

○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。
- 講座中に資料として写真撮影を行いますのでご了承ください。