# 今から始める 体力づくり

# 筋力アップ ＆ ストレッチ

筋力アップで体力アップ　ストレッチでケガ予防！
いつまでも健康体を維持しましょう。

○日　程　　1／21・2／18（土）　全２回
10：00 ～11：30 頃

１回１コイン！

○場　所　旭町公民館　**集会室**（中央 1-23-8　くるる１階）

○参加費　1000 円　※参加費は初回にお支払いください。

○対　象　16 歳以上の蕨市在住・在勤・在学者　　○定　員　12 名

○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（金）～先着順　旭町公民館窓口（くるる１F）にて受付

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・お問合せ：蕨市立旭町公民館　中央 1-23-8　☎048-432-4053

---------- きりとり ----------

抽選申込書　今から始める体力づくり 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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※市外の方で市内在勤の方
勤務地：蕨市　　町

〇講座の注意事項

・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。

・館報や広報蕨に掲載する資料として、写真撮影を行いますのでご了承ください。