

軽体操教室



ストレッチ

筋トシ等
を行います!

ヨガ

定員
15名

6/26 (木) 14:15 ~ 16:00
(14:00受付開始)

会場 野火止公民館 2階 軽体育室

対象 40~74歳の国民健康保険加入者（特定保健指導参加者優先）
※空きがあれば市内在住のその他の方も参加可。

講師

佐藤 由利香 先生

中高年向けのエアロビクス講師からこどもの運動講師など幅広い年齢層の運動指導や運動に関する講演を行い、多方面でご活躍されています。

持ち物

- ・ バスタオル
 - ・ 飲み物
 - ・ 室内用シューズ
- ※運動できる服装でご参加ください。
【更衣室はありません】

申込方法

電話または電子申請による
事前申込制【先着順】

※当日の血圧や体調により参加をお断りすることがあります。

【申込み・問合せ】

新座市役所 国保年金課 保健事業係

☎048-424-4853 (平日8:30~17:00)

電子申請はこちら

