



# 小手指公民館分館体操教室

## <からだスッキリ骨盤体操> <ボディメイクレッスン>

ストレッチを中心に、骨盤の歪みを直し姿勢を良くする運動です。運動が苦手な方も、ぜひご参加ください。

内容：骨盤体操・ストレッチ・脳トレ体操  
開催日：令和4年1月7日（金）2月4日（金）  
3月4日（金）

時間：10時30分～11時30分

場所：小手指公民館分館 ホール

対象：小手指地区在住 成人男女

※すべての開催日に参加できる見込みの方

定員：20人（応募多数の場合は抽選）

体幹を鍛えて美しい姿勢と活動しやすい身体を目指します。

内容：ピラティス・ヨガ  
開催日：令和4年1月7日（金）2月4日（金）  
3月4日（金）

時間：14時00分～15時00分

場所：小手指公民館分館 ホール

対象：小手指地区在住 成人女性

※すべての開催日に参加できる見込みの方

定員：20人（応募多数の場合は抽選）

申込み：令和3年12月10日（金）必着

① 名前 ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤参加希望の事業名を1つ選んで記入して  
往復はがきでお申込みください。

参加費：無料

持ち物：マスク・ヨガマットかバスタオル・細長いタオル（ストレッチ用）大きめのレジャーシート  
汗拭きタオル・飲み物（水分補給）

問合せ：月曜・祝日を除く 9時00分～17時00分 小手指公民館分館 Tel04-2948-8780

※抽選結果は返信はがきに記載のうえ、12月18日（土）頃に発送します。

※当日は自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、日程・内容が変更または中止となる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

### 往復はがき記入例

### 切り取って往信はがきの裏に貼ってご利用ください

往信	359-1141	無記入で送付ください 小手指公民館分館 で使用します。
	所沢市小手指町4-2-2 小手指公民館分館 行	
返信	〇〇-〇〇〇〇	①お名前 ②ご住所 ③お電話番号 ④ご年齢 ⑤参加希望の事業名
	ご自分の住所 ご自分のお名前 様	

① お名前（ふりがな）
② ご住所
〒
③ お電話番号
④ ご年齢
⑤ 参加希望の事業名
（どちらか1つ選んで〇をお願いします）
「からだスッキリ骨盤体操（午前）」
「ボディメイクレッスン（午後）」