

# 身体ほぐし体操教室

- 【日にち】 令和6年 6/5(水)、14(金)、19(水)、26(水)
- 【時間】 9:30 ~ 11:00
- 【場所】 小手指まちづくりセンター ホール
- 【持ち物】 バスタオル(あればヨガマット)、細長いタオル  
水分補給用の飲み物、ボールペン
- 【定員】 25名
- 【対象】 所沢市在住、全4回参加可能な方
- 【参加条件】 基礎疾患等で通院中または、神経痛等ある場合は、医師の承諾を得てからの申込
- 【受付】 所沢市ホームページより電子申請 または  
往復はがき(下記の①~⑤の内容を記入)  
①お名前 ②ご住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤教室名  
令和6年5/1(水)~令和6年**5/21(火)必着**  
※応募者多数の場合は抽選  
※当落選連絡5/26(日)頃発送

体力に自信がない方、リハビリ中の方、運動経験が無い方でも気軽にご参加いただけます♪  
個別の姿勢撮影をし、ご自分の普段の姿勢を確認していただきます。骨盤のストレッチや肩まわり集中ストレッチ、腰まわり集中ストレッチ、猫背・反り腰対応ストレッチをします。  
是非！ご参加ください。



電子申請は  
こちらから



PC用直接リンクURLは

[https://apply.e-tumo.jp/city-tokorozawa-saitama-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=66137](https://apply.e-tumo.jp/city-tokorozawa-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=66137)