

令和3年度体操教室(小手指公民館分館)

<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：6月4日(金) 7月9日(金)

8月6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名(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・筋力トレーニング

開催日：6月4日(金) 7月9日(金)

8月6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名(応募多数の場合は抽選)

申込み：往復はがきでのお申込み(令和3年5月10日(月)必着)

名前・住所・電話番号・年齢・参加希望の事業名を1つ選んで記入しお申込みください。

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、5月20日(木)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

| | | |
|----|--|--|
| 往信 | 359-1141 所沢市小手指町4-22-2 小手指公民館分館 体操教室申し込み 行 | 往信はがき 裏 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 |
| 返信 | 〇〇-〇〇〇〇 ご自分の住所 ご自分のお名前 様 | 返信はがき 裏 無記入で送付ください 小手指公民館分館 で使用します。 |

切り取って往信はがきの裏に貼ってご利用ください

- ① お名前(ふりがな)
- ② ご住所
〒
- ③ お電話番号
- ④ ご年齢 歳
- 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)」