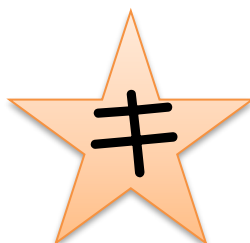


ろっ骨エクササイズで 身体機能を整えよう



関節を動かす



機能を改善



楽になる

♪ 音楽に合わせて関節を動かし、ストレス解消&姿勢改善 ♪

日 時 5月29日(木)

午前10時~11時

対象・定員／成人・15人

講 師／^{おぶせ}小布施 ^{ちづこ}千鶴子さん(認定カキリスト)



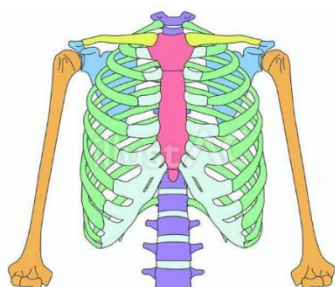
持ち物／タオル、飲み物、運動靴

※ 動きやすい服装(スカート不可)でお越しください。

申込方法／市ホームページの申込フォーム、中央公民館窓口、はがきのいずれかの方法でお申し込みください。

◆申し込みには、①住所・②氏名(ふりがな)・③電話番号・④年代を明記。

◆申込期限は、5月15日(木)正午【はがきの場合、5月15日(火)必着】



★申し込みが定員を超えたときは抽選となります。

★受講決定は、はがきでお知らせします。

朝霞市中央公民館・コミュニティセンター

〒351-0016 朝霞市青葉台1-7-1

電話048-465-7272