

原市公民館主催講座 広報あげお8月号掲載

ストレッチ・気功体操 で健康づくり



呼吸法を意識しつつストレッチと気功体操を身に付け、家庭でも継続して取り組むことで、体幹を整え、健康的に楽しく毎日を過ごそう！

日 時 9月13・20・27日(金)

午前10時～正午 (全3回)

場 所 原市公民館集会室兼体育室

対 象 上尾市内に在住・在勤・在学の人

定 員 30人(抽選)

持ち物 ヨガマットか大きなバスタオル

体育館シューズ 飲み物 タオル

申し込み 8月27日(火)迄に ①講座名 ②住所

③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

を記入の上 メール(s723300@city.ageo.lg.jp)

または往復はがき(〒362-0021 上尾市原市3499)で

原市公民館へ

◇お問合せ 048-721-4948

