



ホームページ

何歳からでもできる

# 筋力アップ体操

自宅でも気軽にできる、初心者向けのストレッチと筋力アップ体操



日時

10月17・24・31日(木)

無料

午後1時30分～2時30分(全3回)

講師

笠井 恵理子 さん

広報あげお 9月号掲載

場所

大谷公民館 集会室兼体育室

定員

30人(多数の場合抽選)

対象

市内在住・在勤

持ち物

ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲み物

申込み

9月25日(水)までに市ホームページの応募フォーム

またはメールか往復はがきで大谷公民館へ

1.講座名(筋力アップ体操) 2.〒住所 3.氏名(ふりがな)

4.電話番号 5.年齢を記入の上お申し込みください。



応募フォームはこちら

問い合わせ

大谷公民館 〒362-0044 上尾市大谷本郷949番地 1

TEL:048-781-0892 mail:[s723500@city.ageo.lg.jp](mailto:s723500@city.ageo.lg.jp)