

# パドル体操で健康作り!!

- ◇ 最近なにもないところどころんだ。
- ◇ もの忘れが多くなり体力に自信がなくなってきた
- ◇ 運動は苦手だ。産後太りが解消できない。
- ◇ 万年腰痛・肩こり・・・etc



そんなあなた  
始めてみませんか

日時：6月19日・26日、7月3日・10日

毎週木曜日 13時30分～15時00分（全4回）、

場所：畔吉集会所 大会議室

対象：市内在住・在勤・在学の人

定員：15名 費用：無料

持物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、

申込み：往復ハガキか、メールに ①講座名 ②住所 ③氏名

④年齢 ⑤連絡先を記入の上、5月28日(火)締め切り必着

※パドル(健康補助器具は貸し出します)

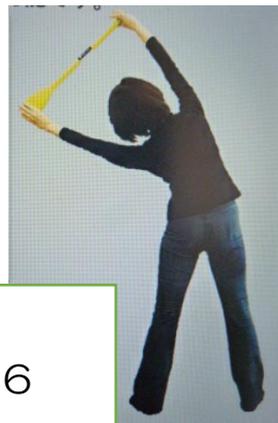
講師：木川琴美（NPO 法人 パドルジャークス体操協会）



しゃもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。

生活習慣病、肩こり・腰痛予防、日ごろの運動不足やストレス解消

に最適です。どなたでも、無理なく楽しみながらできます。



問い合わせ：畔吉集会所

〒362-0065 上尾市畔吉1219-1 TEL048-781-2826

メールアドレス：[t326162@city.ageo.lg.jp](mailto:t326162@city.ageo.lg.jp)

休所日：第2・4(日)、第1・3(月)