

健康リズム体操



初めての方、運動が苦手な方でも無理なく取り組めるリズム体操です。

✿講師 西尾 朝子（介護予防運動指導員）

✿会場 日進公民館 1階 レクホール

✿日時 6/3・6/10・6/17・7/1（月）（全4回）
9：30～11：00

✿対象 さいたま市在住の65歳以上の方（原則全4回参加可能な方）

✿定員 25人（応募者多数の場合は抽選） ✿費用 無料

✿持ち物 上履き・飲み物（水分補給用）・汗拭きタオル・タオル
運動ができる服装

✿申込み 5月14日（火）～ 5月21日（火）窓口、電話、FAX、WEBでお申込みください。
※抽選結果は5月23日（木）～ 5月30日（木）窓口に受付番号を掲示します。
来館、お電話でご確認ください。WEBでのお申込みの方はメールでお知らせします。



WEB 申込み



申込み&問い合わせ先 さいたま市立日進公民館 TEL・FAX663-6611
〒331-0823 さいたま市北区日進町2-1195-2

✂.....きりとり線.....

「健康リズム体操」申込書			No.
(ふりがな) お名前	ご住所・お電話	年齢	緊急連絡先 お名前・間柄・お電話番号
	さいたま市 区 TEL		