

# ヨガ&ボネイグア

人生100年時代☆

健康の維持と増進を図ります。

今日より少し元気な明日を目指しましょう！



3月 7日(金)

3月14日(金)

3月21日(金)

10:00~11:30

<全3回>



- ★会場 尾間木公民館 2階 多目的ホール
- ★講師 山田 結美 氏 (ヨガインストラクター)
- ★対象 さいたま市内在住の65歳以上の方
- ★定員 30人 (定員を超えた場合は抽選)
- ★費用 無料
- ★持ち物 タオル、ヨガマット (持っている方)、水分補給用飲み物 ※運動のしやすい服装
- ★申込み 2月17日(月) 9:00~2月24日(月・休日)の開館時間内に、尾間木公民館窓口、電話、FAX (講座名、氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、FAX番号を明記)、またはWEB (さいたま市生涯学習情報システム)でお申し込みください。  
※FAXでのお申込みの方には受信確認後、返信します。  
※WEBで申込まれた方は、受付完了メールでご確認ください。

★抽選結果の確認

2月26日(水) 9:00~3月4日(火)の開館時間内に、尾間木公民館窓口、または電話でご確認ください。

※期間内にご連絡のない場合は、キャンセルとさせていただきます。

★問合せ 尾間木公民館 電話 048-873-4993 FAX 048-873-4998

