

軽体操教室

ストレッチ、
ヨガ、筋トシ等
を行います！

日時

5/15 (水)

14:15 ~ 16:00 (14:00受付開始)

- ※国民健康保険加入者対象（予約制・先着順）
- ※特定保健指導参加者が優先されます。
- ※国民健康保険加入者以外も、空きがあればご参加いただけます。

会場

中央公民館 体育室 定員20名

講師

佐藤 由利香 先生

中高年向けのエアロビクス講師からこどもの運動講師など幅広い年齢層の運動指導や運動に関する講演を行うなど幅広くご活躍されています。

お申し込みの前に・・・

- ・ 持ち物は、バスタオル・飲み物・室内用シューズ（運動できる服装でご参加ください）
- ・ 当日の血圧や体調により参加をお断りすることがあります。
- ・ 国保年金課へお電話か電子申請でお申し込みください

申込み・問合せ

新座市役所 国保年金課 保健事業係

☎048-424-4853 (平日8:30~17:00)



電子申請は
こちら