

気軽に始める！

簡単ストレッチ &

ヨガ

5/28(木)

14:15~16:00
(受付14:00~)

中央公民館 1階 体育室

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い、多方面でご活躍されています。

電子申請はこちら



レッツ！
運動！



参加
無料

定員
25名

予約制
先着順

御確認ください

- ・ 電話または電子申請による事前申込制
- ・ 新座市国民健康保険加入者対象
- ・ 令和7年度特定保健指導参加者・40歳以上の方が優先
- ・ 定員に空きがある場合のみ新座市国民健康保険加入者以外も参加可(市内在住に限る。)
- ・ 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。

持ち物

- ・ バスタオル ・ 飲み物
 - ・ クッション性のある運動用シューズ(室内用)
 - ・ 空のペットボトル(500ml)2本または首からかけられるサイズのタオル2枚
- ※運動できる服装でご参加ください。
※更衣室はありません。

【申込み・問合せ】

新座市役所 国保年金課 保健事業係

☎ 048-424-4853(直通) (平日8:30~17:00)