

血流アップ！

女性のための健康ストレッチ講座



女性を対象に無理なくからだをほぐし、股関節まわりのストレッチや下半身の血流促進運動等で冷えやむくみの改善、運動不足解消を目指す。

11月
12日19日26日
全3回(木)
13:30~15:00

場 所：上平公民館 和室

定 員：12名（応募多数の場合抽選）

対 象：市内に在住・在勤・在学の人

参 加 費：無料

持 ち 物：ヨガマットまたはバスタオル・フェイスタオル

申 込 み：メール（s723100@city.ageo.lg.jp）または往復ハガキで

① 講座名 ②氏名(ふりがな) ③住所 ④電話番号

⑤年齢を記載のうえ10月27日（火）まで必着

【問合せ】〒362-0008 上尾市立上平公民館

上尾市上平中央3-31-5 TEL048-775-9308