広報あげお 12 月号掲載

あげお健康＋
関連事業は
50ポイント

平方公民館

寒い冬でも身体ぽかぽか！
楽しいバランスボール講座





日時　1 月 12 日、19 日、26 日
いずれも火曜日（全 3 回）
10:30～12:00

場所　平方公民館　体育室

対象　市内在住・在勤・在学の方

定員　12 人（応募者多数は抽選）

参加費　1 回 300 円
（バランスボールレンタル料。持参の方は無料）

持ち物　ヨガマットまたはバスタオル、室内シューズ、
タオル、水分補給用飲み物、
お持ちの方はバランスボール

リズミカルな運動で
血流を促し、
心身ともにリフレッシュ





応募フォームは
こちらから



【申込方法】
12 月 15 日(火)までに、市ホームページの応募フォームかメールで下記を記載してください。
講座名、氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、当日の交通手段、バランスボール持参の有無

平方公民館
上尾市平方 905-1
電　話　726-3446
メール　s723200@city.ageo.lg.jp