



のどを鍛える健康声磨き

日 時 令和8年10月28日（水）

午後2時～3時30分

場 所 上尾公民館 5階 講座室503

対 象 市内に在住・在勤の人

申 込 10月9日（金）までにメール・市ホームページの
応募フォームまたは往復ハガキで

講座名、住所（在勤の人は上尾の勤務先も記入）、氏名

（ふりがな）、電話番号、年齢を明記の上ご応募ください

（注）本講座は昨年度と同内容のため未受講者優先となります。

参加費 無料

定 員 40人

あげお健康+ぷらす連携事業です。会場設置の QRコ
ードを読み取ることで、50ポイントが付与されます。



問い合わせ

上尾公民館 〒362-0017 上尾市二ツ宮 750

✉ s723000@city.ageo.lg.jp

☎ 775-0185 fax776-7366

応募フォームはコチラ