

筋力をつけよう！



# イスに座って簡単ヨガ

定員50名

参加費無料！

お楽しみ  
ビンゴゲーム



日時 11月12日(日) 10時～12時

会場 北市民センター 集会室

対象 概ね65歳以上の市内在住者

主催 輪をつなぐ会

共催 北地域支え合い協議会、北市民センター

申込み 10月25日(水)9時～11月8日(水)17時まで  
電話・直接・WEBにて北市民センターへ

※ 動きやすい服装でご参加ください

WEB申し込みはこちら



講師: 小川 良子 さん  
職業・経歴:

- ・フィットネスインストラクター  
(指導歴32年)
- ・柔道整復師  
(2016年国家資格取得)

出身: 生まれも育ちも鶴ヶ島

[問い合わせ・申込み先] 火～土(祝日を除く) 9:00～17:15

鶴ヶ島市北市民センター ☎ 049-287-0251