

足腰に自信のない方にも！

椅子ヨガでリフレッシュ

【日 時】 10月23・30・11月6日(木)

13時30分～14時30分 <全3回>

【場 所】 畔吉集会所 1階 大会議室

【対 象】 市内在住・在勤・在学の方

【定 員】 20人(応募者多数の場合は抽選)

【参加費】 無料

【会 場】 畔吉集会所 1階大会議室

【持 物】 飲み物・室内シューズ



※運動しやすい服装でご参加ください!

【申 込】 往復はがき または メールに

- ①教室名「椅子ヨガ」 ②住所 ③氏名(ふりがな)
④年齢 ⑤電話番号を記入の上、

10月14日(火)までに

あぜよし
畔吉集会所へ(必着)

メールが開きます



畔吉集会所

〒362-0065 上尾市畔吉 1219-1

電話：048-781-2826

メール：t326162@city.ageo.lg.jp

休所日：第1・3・5月曜日 第2・4日曜日 祝日