

れいわ ねん
令和7年度 『公民館で運動しよう』 開催案内
かいさいあんない

1 開催日時	れいわ ねん がつ にち すい 令和8年2月18日(水)・25日(水)、3月4日(水) すい 午前10時～正午
2 会場	つかさわこうみんかん かい こうぎしつ たかさきしいだままち ばんち 塚沢公民館 2階 講義室(高崎市飯玉町74番地1)
3 内容	い す すわ あしぶ うんどう つか 椅子に座ってできる足踏み運動、タオルを使ったストレッチ、 のう とう 脳トレ 等
4 講師	小林準一さん
5 用意するもの	動きやすい服装、フェイスタオル、上履き、水分補給用の飲み物 すいぶんほきゅうよう の もの
6 参加費	むりょう 無料
7 参加者へのお願い	<p>■欠席の連絡について けっせき れんらく 欠席の場合は早めに連絡をお願いします。</p> <p>■ペットボトルなどのゴミはお持ち帰りください。 も かえ</p>
8 連絡先	つかさわこうみんかん たんどう みさわ 塚沢公民館(担当:三澤) ☎:027-361-7981

2025塚沢公民館公民館で運動しよう参加申込書 No.

氏名(ふりがな)	住所	☎電話番号 (昼間連絡のつく番号)	備考