

令和7年度『公民館で運動しよう』開催案内

1 開催日時	令和8年2月18日(水)・25日(水)、3月4日(水) 午前10時～正午
2 会場	つかさわこうみんかん 2階 講義室(高崎市飯玉町74番地1)
3 内容	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、 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
6 参加費	無料
7 参加者へのお願い	■ 欠席の連絡について 欠席の場合は早めに連絡をお願いします。 ■ ペットボトルなどのゴミはお持ち帰りください。
8 連絡先	つかさわこうみんかん 担当: 三澤 〆 ☎: 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