

みんなで体を動かそう！

# 健康体操講座

タオルを使って体を曲げたり伸ばしたり、  
簡単で無理のない運動で体を鍛えましょう！

- ・タオル、ヨガマット持参  
(大きなバスタオルでもOK)
- ・動きやすい服装で  
お越しください

定員15名  
参加費  
500円  
(飲み物代等)



**10月6日(日)10:00~12:00**

場所:福島市市民活動サポートセンター B会議室  
(チェンバおおまち3階)

講師:渡辺さつき氏

申込み・問合せ:福島市市民活動サポートセンターまで、  
この用紙に記入の上FAXにて

TEL 024-526-4533 FAX 024-526-4560

**\*公共交通機関をご利用ください。**

**お車でお越しの際は、お近くの有料駐車場をご利用ください。**

申込者氏名 \_\_\_\_\_ (所属団体があれば \_\_\_\_\_)

電話番号 ( ) /FAX ( )

住所 〒 \_\_\_\_\_