

寝たきりにならない身体作りをしましょう！

生き生き！ 健康エクササイズ



◎日 時 **令和7年11月12日(水)**
午後1時30分～午後3時00分

◎場 所 昭和公民館 1階 講堂

◎講 師 body make studio T☆SHAPE
代表 **鵜澤 智子 先生**

◎対 象 桐生市在住・在勤の成人

◎定 員 **30人(先着順)** (定員になり次第、締め切ります。)

◎内 容 ・タオルを使ったストレッチと自重トレーニング
・音楽に合わせた軽体操

◎参加費 無料

◎持ち物 ヨガマット・浴用タオル・飲み物・動きやすい服装

◎申込み 昭和公民館の窓口またはお電話
(平日 午前9時～午後5時)

10月7日(火) 午前9時から受け付け開始
昭和公民館 (☎43-6056)

◎その他 動きやすい服装でお越しください。講座風景を撮影した写真は、市ホームページや報道関係等に掲載する場合があります。

