

令和6年度「コンディショニング運動」開催案内

1 開催日時	令和7年2月27日(木)、3月6日(木)・11日(火) 午後1時30分～3時30分まで
2 会場	塚沢公民館 2階 講義室(高崎市飯玉町74番地1)
3 テーマ	「コンディショニング運動」
4 講師	高野 夏美さん
5 用意するもの	ヨガマット、フェイスタオル、動きやすい服装、飲み物(水分補給)
6 参加費	無料
7 参加者へのお願い	<p>■ 欠席の連絡について</p> <p>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。</p>
8 連絡先	塚沢公民館(担当:三澤) ☎・☎:027-361-7981

2025 塚沢公民館「コンディショニング運動」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
	町		