気軽にできる運動法を伝授します！

令和5年
2月25日(土)
10:30～11:30
受付　10:00～

戸田中央メディックス埼玉（女子ソフトボール）との連携事業

めざせ！代謝アップ

2月末、寒い時期がまだまだ続きますね。

寒い時期こそ、体を動かすチャンスです！

自宅で簡単にできるトレーニング方法を

健康運動指導士が紹介します。

ちょっとしたすき間時間に体を動かして、

運動不足解消や代謝アップを一緒に

目指しましょう！

会　　場　戸田市新曽南多世代交流館（さくらパル）１階多目的室

講　　師　健康センター　ＴＭＧＦｉｔ　布能 雅也 さん

対　　象　市内在住の中高齢者(在勤可)

定　　員　先着２０名

持 ち 物　飲み物・マスク・うわばき　**※動きやすい服装でお越しください。**

参 加 費　１名３００円（保険料含）**※当日徴収**

申込期間　２月５日(日)１０:００～２月１８日(土)１９:００まで

左記ＱＲコードより申し込み。先着順。

https://ws.formzu.net/fgen/S54684957/

※記録用に写真を撮影させていただきます。さくらパル通信への掲載や、館内での事業開催報告、さくらパルホームページ等で使用する予定です。
撮影についてご要望がございましたら、さくらパルまでご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症拡大状況等により、事業内容が変更・中止になる場合があります。
最新の情報は、ホームページを随時更新してまいりますのでご確認ください。

主催・お問い合わせ　**戸田市新曽南多世代交流館**　さくらパル

電話 048-229-1061　FAX 048-447-2055　E-mail sakurapal@todacity-culturehall.jp

協　力　**戸田中央メディックス埼玉**