

一緒に
膝痛予防を
していきましょう



令和5年
11月4日(土)
10:00~11:30
受付 9:30~

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

ミニ講座あり

膝痛予防 エクササイズ

膝をサポートするトレーニングを
健康運動指導士の講師と一緒に
実践しながら、膝周りのケアを
していきましょう！

- 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** 健康支援センター TMGF i t 健康運動指導士 布能 雅也 さん
- 対象** 市民(在勤可)
- 定員** 先着20名
- 持ち物** 飲み物・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** 10月21日(土) 11:30~11月3日(金) 17:00まで

布能
先生



<https://ws.formzu.net/fgen/S402794590/>

左記QRコード・さくらパル受付・電話にて申し込み。先着順。
※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。

天候・災害等により、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

