

# ゆるり体操教室

～体をほぐして 寒い冬を暖かく乗り切ろう～



冬の寒さで凝り固まった筋肉をほぐし、  
体が**ぽかぽか**と温まる体操を行います。  
どなたでもご参加いただけます。



講師

(公財) 日本スポーツ協会 公認指導者  
熊倉 和子さん

日時

**平成31年2月22日(金)**

午後1:30～3:00

場所

イクネスしばた 多目的室 4、5

定員

25名(先着順)

参加費

無料

持ち物

フェイスタオルとふたが閉まる飲み物

申込方法

電話、または各サービスデスクに  
直接お申込みください

申込期間

平成31年2月8日(金)～20日(水)

※平日…9:00-20:00、土日祝日…9:00-17:00、毎週木曜日は休館日です

**※動きやすい服装でご参加ください**

【問い合わせ】 新発田市立中央図書館 Tel: 0254-22-2418

キリトリ

ゆるり体操教室 申込書

お名前	ふりがな	電話番号	
住所	〒		

