ゆるり体操

読書や寒さで凝り固まったからだをほぐし
ぽかぽか温まる体操を行います。

健康に関する資料の展示や貸出もあります。

令和6年

3月8日(金)　13:30～15:00

場　所　イクネスしばた　多目的室４･５

講　師　(公財)日本スポーツ協会公認指導者　**熊倉和子**さん

対　象　おおむね 18 歳以上

定　員　**25名(先着順)**

参加費　無料

持ち物　**フェイスタオル**(汗拭き用)･**飲み物**(水筒･ペットボトル等ふたが閉まるもの)

軽い運動が
できる服装で
ご参加ください

申込期間　**令和6年２月９日(金)～定員になり次第終了**
※ただし休館日をのぞく

申込方法　**図書館2階中央サービスデスク**に直接お申し込みください。

問合せ　新発田市立中央図書館　☎0254-22-2418

キ　リ　ト　リ

「ゆるり体操」 申込書

ふりがな		電話番号	
氏名			