

楽しく和気あいあい!!

## のびのび健康時間

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5年度も定員を定め、A班・B班2グループに分け、全18回どちらも同じ内容で行います。人数の把握が必要となるため、申し込みをお願いします。

ぜひご参加下さい。

開講日：A班 令和5年5月11日（木）

：B班 令和5年5月16日（火）

時間：午前10時30分～11時45分頃まで

場所：吉田地区センター 1階 多目的ホール

対象：吉田地区在住の方

定員：各班40名（先着順。途中で班の変更はできません。）

講師：健康運動指導士 赤津 恵子さん

参加費：300円/年（初回参加日にお支払ください。）

持ち物：飲み物、タオル、屋内で運動できる靴

その他：駐車場に限りがありますので、近隣の方は、できる限り徒歩でご参加ください。



申し込み締切日時 4月21日（金）午後5時まで



## 【お問い合わせ 申し込み】

申し込みは、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

いずれの方法でも、下記①～④をお伝えください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加希望の班（A・B）

## 【令和5年度 のびのび健康時間日程】

A班（木曜日）：5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26  
11/9、11/16、12/14、1/25、2/8、2/22、3/14

B班（火曜日）：5/16、5/30、6/13、6/27、7/18、8/1、8/29、9/19、10/3、10/17、10/31  
11/14、11/21、12/19、1/30、2/13、2/27、3/19

※各回の内容は、開講日にお知らせします。

## 新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

次の点にご注意いただきご参加ください。

○お出かけ前に検温をお願いします。

○体調がすぐれない方は、参加をお控えください。

