

心も体もシェイプアップ



参加者  
募集

# チエアエクササイズ

イスを使って体操をします。年齢に関係なく、安全に楽しく有酸素運動ができます。

3/13 金 10:00-11:30 (受付9:30~)

対象 おおむね60歳以上

定員 50名 (申込順・市内在住勤者)

会場 座間市公民館 3階 集会室

講師 植松 香奈さん

(日本エアロビック連盟テクニカルアドバイザー・健康運動実践指導士)

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、  
フェイスタオル (横80cmくらいの物)

申込 3月10日(火)までにLINE (右記2次元コード)、  
電話または直接同館へ  
(休館日(月曜日・祝日)を除く9時から17時まで)

LINE申込み



担当

座間市公民館

座間市入谷西2丁目53-34  
TEL 046-255-3131