

自彊術(じきようじゅつ)体操

～年齢に関係なく体力に自信のない人も、無理なくできる31の動きで体を整えましょう～

○開催日時： 令和8年1月22日・29日（全2回 木曜日）
13時30分～15時30分

○対象・定員：成人・12人

受講無料
(申し込みが必要です)

申込期間は12月19日(金)8時30分～1月9日(金)17時15分です。

○受付・申込：引佐支所窓口、電話、FAX又は二次元コードによりお申込みください。
※この講座は抽選方式です。抽選結果は、締め切り後1週間以内にご連絡します。

○会場：引佐多目的研修センター 1階 和室会議室
(浜名区引佐町井伊谷248-186)

(自彊術指導員・助産師)

○講師：小森 やえ子 さん

○持ち物：ヨガマット又はバスタオル、水分補給用飲み物
※動きやすい服装でお越しください。



○二次元コード：



申込・問合せ先

浜松市引佐支所

電話：542-1112 8時30分～17時15分
FAX：542-3319 (土日・祝日を除く)

●天候や講師の都合等により、講座の内容変更又は中止する場合があります。

●広報のため講座の様子を撮影し市の刊行物やホームページ、新聞等に掲載させていただくことがあります。

以上をご了承のうえ、お申込みください。

キリトリ

受講申込書 (月 日)		○申込人数 (/12)	
講座名	フリガナ 氏名	住所	連絡先
自彊術体操		〒	<input type="checkbox"/> 固定電話 <input type="checkbox"/> 携帯電話
受付方法	窓口・電話・FAX	チラシ配布方法	窓口・FAX・郵送・不要

※この申込書に記入された個人情報は講座運営に関する連絡のみに使用します。