

## 第4回(令和2年度)

# だれでも！ストレッチ&エクササイズ



心地よい汗をかいて心も身体もリフレッシュ♪

参加費

4回

1,000円

(保険代含む)

[日時] 11月14日(土)・28日(土)・12月5日(土)・12日(土)  
AM9:30~11:30(受付9:00~)

[場所] 唐子地区体育館(東松山市下唐子1169-1) 11/14・12/5・12/12  
東松山市民体育館(東松山市松葉町4-8-22) 11/28

[対象] 市内在住・在勤・在学の成人の方 15名(先着順)

※1回毎の申し込みは、1回毎に300円です。

### 鈴木 薫子(すずき かおるこ)

#### 講師の紹介

- ★東京女子体育大学 体育学部卒業
- ★日本女子体育大学大学院 スポーツ科学科修了
- ★社会体育指導員として中高齢者を中心に体操指導を行う
- ★高校の体育教員として勤務し、ダンス部を全国大会優勝に導く
- ★現在、子育てをしながら大学・高校においてダンス・保健体育の指導を行っている
- ★大東文化大学 非常勤講師

《持ち物》 体育館シューズ・運動できる服装・飲み物・汗拭きタオル・マットまたはバスタオル

11月2日(月)より受付開始

お申込み  
お問合せ

住所 公益財団法人 東松山文化まちづくり公社  
東松山市松葉町1-2-3 東松山市総合会館 1階

TEL 0493-24-6080

FAX 0493-24-9909

\*詳しくはこちらから



※申込書に必要事項を明記のうえ、東松山文化まちづくり公社へ参加費を添えてお申込みください。