

第10回(令和8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] 6月20日(土)・6月28日(日)・7月11日(土)・7月26日(日)
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)

[対象] 市内在住・在勤・在学の成人の方 30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)

- ★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
- ★大東文化大学 非常勤講師
- ★社会体育指導員として、中高齢者の体操指導に従事。
その後、高校教諭としてダンス部を全国大会へ導く。
- ★現在は、小学校から大学まで幅広い年代に保健体育・ダンス指導を行っている。

講師の紹介

～ ひとことメッセージ ～

「無理なく、楽しく、自分のペースで
続けられる運動を大切にしています。」

《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

申込受付期間：6月4日(木)～6月16日(火)

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 0493-24-6081

FAX 0493-24-9909

*お申込みはこちらから



※東松山文化まちづくり公社へ直接、またはQRコードからお申込みください。