

## ⑨ 自宅で出来るセルフ体操教室

疲れた身体に効く体操・ストレッチ・マッサージ等のやり方を学びます。

- 【日 程】 10月7日(土) ~ 10月28日(土) 10:00~11:30  
 【会 場】 戸塚公民館 ホール  
 【定 員】 35人  
 【受 講 料】 300円(保険料等)

第1回 10月 7日(土)	「ストレッチ」 効果的な身体のほぐし方	心と身体の健康 アドバイザー 三津石 妙
第2回 10月14日(土)	「体 操」 無理なく出来るオススメの筋トレ	
第3回 10月21日(土)	「マッサージ」 アロマクリームを使った気持ち良い ポイントマッサージ	
第4回 10月28日(土)	「姿勢・歩く」 美しい姿勢を作る秘訣と効果的な ウォーキング法	

【募集期間】 8月20日(日)~9月10日(日)

受付時間 10:00~17:00

【申込方法】 戸塚公民館に電話でお申込みください。

(窓口・往復はがきでのお申込みはできません。)

先着順に受付し、定員になり次第締め切りいたします。

詳細は、戸塚公民館にお問い合わせください。



### 戸塚公民館

住 所 : 川口市戸塚東3-7-1

電 話 : 048-295-1808

東川口駅南口より徒歩17分

戸塚安行駅より徒歩15分

交通機関 ※電車とバスをご利用の場合

《JR東川口駅 南口バス》

西川口駅東口行きまたは鳩ヶ谷車庫行き

→「戸塚東3丁目」下車

徒歩2分

《SR戸塚安行駅 バス》

東川口駅南口行き→「戸塚東3丁目」下

車、徒歩2分