

健康運動教室

柔軟体操や有酸素運動を通して、楽しく体を動かし体力の向上や健康維持を図ります。

- 【日 程】 6月28日(金)～7月19日(金) 15:00～16:50
【会 場】 戸塚公民館 ホール
【定 員】 30人(応募者多数の場合には抽選となります)
【受講料】 200円(傷害保険料)
※6月21日(金)～6月28日(金)に窓口にてお支払い
(月曜日を除く9:00～17:00)

第1回 6月28日(金)	体幹を鍛える体操とストレッチ①	NPO法人 スポーツ・サンクチュアリ・川口
第2回 7月 5日(金)	ベクトルウォーキング	
第3回 7月12日(金)	体幹を鍛える体操とストレッチ②	
第4回 7月19日(金)	誰でもできるニュースポーツ	

- 【募集期間】 5月23日(木)～6月6日(木)
【申込方法】 ・インターネット申込(右記の二次元コードを読み取り)
・戸塚公民館の窓口へ直接、もしくは電話でお申込みください。
※窓口と電話の受付時間は月曜日を除く9:00～17:00
詳細は、戸塚公民館にお問い合わせください。



戸塚公民館

所在地 川口市戸塚東3-7-1
電 話 048-295-1808
交 通 東川口駅南口徒歩17分
戸塚安行駅徒歩15分

《JR東川口駅南口バス》
(西川04)西川口駅東口行
(東川84)鳩ヶ谷車庫(赤山)行
⇒「戸塚東3丁目」下車、徒歩2分
(東川01)川口環境センター行
⇒「川口東高校入口」下車、徒歩7分

《SR戸塚安行駅バス》
(西川04)(東川84)東川口駅南口行
⇒「戸塚東3丁目」下車、徒歩2分
みんななかまバス
[戸塚・安行循環-反時計まわり-]
⇒「舟堀橋」下車、徒歩5分

※公共交通機関でお越しください