

感染症対策を守ってからだを動かしましょう
経験と専門知識が豊富なスポーツインストラクターといっしょに
“楽しく体操”

日ごろ「運動不足を感じている方、筋力低下や転倒の不安」をお持ちの方、「腰痛・肩こり」に悩んでいる方、ぜひご参加ください。

講師：村瀬 章子 氏

*エアロビクス歴20年以上

*転倒予防教室に指導アシスタントとして参加

*エアロビクス教室で指導

日時：令和3年6月30日（水曜日）

午前10時～11時（開場9時45分）

場所：鶴嶺東コミュニティセンター・2階大会議室

参加費：無料

申込方法：6月10日（木曜日）より受付・先着20名

受付窓口又は電話での事前申し込み制とさせていただきます。（お名前・連絡先）

持ち物：タオル、水筒

鶴嶺東コミュニティセンターでは以下の感染症対策をとっています。

★事前に、いす・床等の消毒

★入館時、マスク着用、手指の消毒、体温測定

★三密をさけるために、常にドア・窓を開放

定員100人の会場で20人で実施 参加者の間隔は十分にとる

★水分補給以外はマスクを外さない。

ご協力をお願いいたします



密閉



密集



密接

※ 感染症の状況によっては中止もあり得ます。

★ お問い合わせ ★

鶴嶺東コミュニティセンター事業部

茅ヶ崎市西久保180

☎ 0467-84-6711

