

初心者向け
音楽に合わせて
楽しく脂肪燃焼
するぽん！



働き世代のための

ナイト



エアロビクス

日時：令和8年 **10月22日（木）**

19:00~20:00（※受付：18:30~）

会場：滝沢ふるさと交流館 ホール

講師：立花 知加子 氏

参加費：無料

対象者：働き世代（概ね18歳~60歳まで）の市民
または市内に勤務先にある人

定員：30名（先着順）

申込み：10月15日（木）までに電話または二次元コードから
お申し込みください。

※二次元コードからお申し込みした場合、受付完了後に返信はいたしません。定員に達した場合や連絡事項があるときのみご連絡いたします。ご了承ください。

持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装

動きを間違えても大丈夫だ
ぽん！



〈申込用二次元コード〉

問い合わせ先：滝沢市 健康づくり課

メール：kenkou2@city.takizawa.iwate.jp 電話：019-656-6527