

令和6年度さくらパル事業

戸田中央メディックス埼玉(女子ソフトボール部)との連携事業

体を支える筋肉を鍛えて姿勢保持！

～セルフケアも忘れずに編～

令和7年3月15日(土)10:00～11:30

受付 9:30～

- 会 場** 戸田市新曽南多世代交流館 (さくらパル)
1階多目的室
- 講 師** 健康支援センター TMGFit
健康運動指導士 布能 雅也先生
- 対 象** 市民 (在勤可)
- 定 員** 先着20名
- 持 ち 物** うわばき・飲み物 **※動きやすい服装でお越しください。**
- 参 加 費** 1名300円 (保険料含) **※当日徴収**
- 申込期間** 令和7年 2月15日(土)11:30～
令和7年 3月14日(金)17:00まで
さくらパル受付・電話、右記二次元コードより申し込み。
先着順。

※記録用に写真を撮影させていただきます。さくらパル通信への掲載や、館内での事業開催報告、さくらパルホームページ等で使用する予定です。撮影についてご要望がございましたら、さくらパルまでご連絡ください。

主催・お問い合わせ 戸田市新曽南多世代交流館
電話 048-229-1061 **FAX** 048-447-2055
E-mail sakurapal@toda-zaidan.org



<https://ws.formzu.net/fgen/S710659258/>