

# 楽しく身体を動かして健康づくり♪

かんたん やさしい あんしん 



## 健康リズム体操



私服で参加  
OK



運動靴  
必要なし

# 心も身体も脳も健康に！

今だけ!!

**参加費 300円** (税込)



- 音楽に合わせて楽しく、運動！！ かんたん体操！！
- かんたん脳トレ。出来なくても大丈夫。続けることが大事！

### 受付方法

①券売機でチケットを買う ②そのチケットをもって会議室へ



券売機一番左下



チケットは  
大人  
多目的ホール  
市内 300円



公園側入って右 会議室



受付：プログラム10分前より会議室前で受付開始。

持ち物：タオル、飲み物

**8月21日（金）から**  
**毎週開催します**

| 開催日 | 開催時間        | 時間  | 定員  |
|-----|-------------|-----|-----|
| 月曜日 | 9:30～10:00  | 30分 | 25名 |
| 金曜日 | 12:00～12:30 | 30分 | 25名 |

詳しくは、お問い合わせください。

川越市なぐわし公園PiKOA

☎049-239-0315