

たのしく続けよう！

# ポラリス健康体操！

## 申込が必要となりました

合言葉は「無理をしない」です！

イスに座りながらのストレッチや呼吸法などを取り入れた講師オリジナルの楽しい運動講座です。

いつも笑いながらの楽しい60分！お気軽にご参加ください！

### 場所：市民交流拠点ポラリス

※当施設の専用駐車場はありません  
公共交通機関をご利用ください

**9** 月分/申込期間  
8/11(火)12:30 から  
8/17(月)17:00 まで

開催日

9/14(月)11:30～12:30  
9/28(月)14:00～15:00

**10** 月分/申込期間  
9/14(月)12:30 から  
9/21(月)17:00 まで

開催日

10/12(月)11:30～12:30  
10/26(月)14:00～15:00

**定員10名程度(抽選) / 参加費無料**

**講師：佐藤美幸氏 / スポーツインストラクター**

### 【お申込み方法】

- 1ヵ月(2回)分を申込期間内にポラリス窓口または電話にて受付
- 当選の発表は当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます  
※落選ハガキの送付はありません
- サポートが必要な方は2人1組としてお申込みください

**【お問合せ：お申込み】 大和市民交流拠点ポラリス**

**TEL 046(274)4361**

※天候や交通機関の運行状況およびその他不可抗力により開催が中止となる場合がございます