

呼吸で整える！

心と体の健康づくり講座

参加無料

～ブリージングを通じた健康寿命の延伸・
防犯意識向上・公共交通利用促進～

開催日時

令和 8 年 7 月 16 日(木)

15 時 00 分～16 時 30 分 (開場 14 時 30 分)

講師

- 第一部 防犯のまちづくり出前講座
・埼玉県西部地域振興センター
- 第二部 日常生活でできる防犯のお話
参加型で楽しめる健康体操や脳トレ
・ブリージング（呼吸法）で強く美しい
カラダづくり

由美 かおる 氏

場所

市民交流センター コミュニティホール
(狭山市入間川 1 丁目 3 番 1 号 狭山市駅西口下車徒歩約 1 分)
※駐車場はございませんので公共交通機関でお越しください

対象

市内在住・在学・在勤の方
※当日の様子は写真撮影し、今後の広報等に使用いたします。

定員

100 名 (事前予約制) ※多数の場合は抽選

申込
方法

6 月 26 日(金) (必着) までに往復はがき (1 人につき 1 枚) の往信に
住所、氏名、年齢、電話番号、その他手話通訳等の配慮が必要な方は
その旨を、返信に住所、氏名、郵便番号を明記し、社会福祉協議会
(〒350 - 1305 狭山市入間川 2-4-13) へ郵送、または上の 2 次元コ
ードからお申込みください。



主催：狭山市社会福祉協議会 共催 狭山市交通防犯課、狭山地方防犯協会

後援：狭山市自治会連合会 ★問い合わせ先★ 狭山市社会福祉協議会 ☎2954-0294