



# 自彊術教室

## みんなでからだを動かそう



日 時：令和8年6月26日（金）10：00～12：00 受付（9：45～）

場 所：狭山市老人福祉センター宝荘（柏原612）

参加費：200円（お菓子代）

対 象：預かる会員と両方会員（お子さんの保育はありません。）

みなさんで日頃の疲れや体の凝りをほぐしましょう！！体が軽くなったそのあとは、おしゃべりタイムで日頃の活動時の楽しかったことや困った事など、情報交換をしながらリフレッシュしましょう。

じきょうじゆつ

**自彊術**とは：ゆったりとした動きと呼吸で体をやさしくほぐし、整える体操です。体力に自信のない方でも無理なく行えます♪

### 参加者大募集！！

🍀 10：00～11：00 『自彊術教室』 講師：佐野 厚子先生

持ち物：飲み物、汗拭きタオル ※裸足で行います。

動きやすい服装でお越しください。

連絡先：当日の緊急連絡先 **080-7976-6348**

🍀 11：00～11：40 『おしゃべりタイム』

先生も交えて会員同士の交流のお時間です。自彊術についてや、日頃の活動時の情報交換などしながら、あれこれお話ししましょう。



◆◆◆申し込み◆◆◆ 締切り日 6/12（金）

名前 \_\_\_\_\_（会員番号 \_\_\_\_\_） 電話 \_\_\_\_\_

預かる会員 \_\_\_\_\_ ・ 両方会員 \_\_\_\_\_（いずれかに○）

お申込は、電話・FAX・メール・持参または右下 QR コードからお願いします。

さやまファミリー・サポート・センター

TEL：04-2003-3849 FAX：04-2954-4343

Mail：family@sayama-shakyou.or.jp



※ 場所は裏面の地図をご覧ください

