

# 軽運動教室



## ～寒さに負けず楽しく運動！～

体に無理のない、簡単な運動やストレッチを心地よく行います。運動習慣につながる“きっかけづくり”と一緒に見つけましょう♪

月　日：令和8年

1月21・28日

2月4・11・18・25日

3月4・11・18・25日

水曜日 全10回

時　間：9時30分から10時30分

場　所：厚木市営東町スポーツセンター  
3階第1武道場

対　象：65歳以上の市内在住勤

参加費：1回500円

### <申し込み方法>

1／3（土）までにハガキ、FAX、メールにて、住所、  
氏名(ふりがな)、年齢、連絡先を記入の上お申込みください。

公益財団法人厚木市スポーツ協会

〒243-0039 厚木市温水西1-27-1

電　話：247-7212

FAX：248-7151

メール：info@atsugi-sports.com

H P：<https://www.atsugi-sports.com/>

