



ストレス発散 エクササイズ

体の使い方を覚えて、慢性化した疲労を改善、回復
『揉まない疲労回復術』一回で効果を実感！ストレス発散

令和8年 **11**月**18**日 (水)

10:00~12:00

託児付き

会 場 : 西公民館 2階 集会室

講 師 : 日本空手協会埼玉県本部
支部長 影沢 秀徳

参加費 : 無料

定 員 : 30名(先着順) ※先着5名託児あり

持ち物 : 動ける服装・タオル・飲み物

申込み : 10月7日(水) 午前9時から

※記録、広報等に使用の為撮影することがございます。あらかじめご了承ください。

問い合わせ：蕨市立西公民館
蕨市錦町 3-3-41 ☎048-442-4054

きりとり

ストレス発散エクササイズ 申込書

NO. _____

ふりがな 氏 名		電 話	
住 所			
託 児	無 ・ 有	ふりがな (名前)	年齢： 才 力月)