

志木市健康貯筋スタートプログラム

アウトドアヨガ

館近隣公園



いろは健康ポイント対象事業

9月20日・27日 10月4日・11日 全4回

9月1日(月)申込スタート!

10:00~11:00

[詳細・申込先QR](#)

栄養講座9月27日 11:15~12:15

雨天開催：志木市民体育館 多目的ホール

市内在住・在勤者 3,800円

市外の方 4,400円

申込期間 9月1日(月)から9月13日(土)まで
定員:25名 ※応募多数の場合抽選

保育あり
満1歳~4歳
スポーツ教室
年中-小学生
無料



毎日を頑張るあなたへ

空を見上げて 深く息を吸う 足の裏で大地を感じる 呼吸とともに心が整っていく

子育て・仕事・家のこと 日々を駆け抜けるように過ごし、
【自分のこと】は、つい後回しになっていませんか

「がんばる」から少しだけ離れ、ヨガを通じて心と体の声に
耳を傾ける時間が、明日への力になりますように

小さなお子様がいらっしゃる方が、安心してヨガを楽しめるよう
保育士による保育、4歳以上のお子様にはスポーツ教室をご用意しております

このヨガのひと時が自分を大切にする“きっかけ”と
なりますよう心から願っております

【本事業の問い合わせ先】

志木市民体育館

048-474-7666 (担当：中村)

健康政策課

048-473-1674 (担当：本間)