



第2弾

# ボテイキョウ 教室

2月19日~スタート!

講師: 征矢洋文さん

## 年末年始の運動不足を解消しませんか？

### 日程

令和3年2月19日(金) ・ 2月26日(金) ・ 3月5日(金) ・  
3月12日(金) ・ 3月19日(金) ・ 3月26日(金)  
全6回 午後7時から8時まで

### 準備 持ち物

運動ができる服装・タオル・  
飲み物・ヨガマット・室内履き

### 参加 対象

中学生以上どなたでも  
(定員40名)

### 参加 申込

裏面、参加申込書に必要事項を記入の上、  
2月15日(月)までに宮田村公民館へご提出ください。

宮田村公民館(宮田村民会館内)

TEL:0265-85-2314

WEB : <http://www.vill.miyada.nagano.jp>

または「宮田村公式サイト」でご検索ください。