

## 第1回 ケアトレ講座 ～筋膜をほぐそう～

日時：2022年11月25日(金) 13:30～14:15

場所：玉川まちづくりセンター2階大会議室

講師：岩本インストラクター(HOS株式会社)

定員：10名(申込先着順)

対象：18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

参加費：300円(当日徴収)

持ち物：マスク、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装(靴不要)

申込期間：2022年11月12日(土)～11月19日(土)

申込方法：センター窓口または電話で受付



体を動かすことを  
習慣にしよう!

健康のために運動したい!でも・・・「運動が苦手」「体力がない」  
などあと一歩踏み込めないでいる方必見!

### 玉川フライデージム

市民のみなさんに、気軽に健康的な運動ができるように、毎週金曜日の午後  
(13:30～16:00)、玉川まちづくりセンター 2階大会議室で開催中  
の講座を告知、マツダの上でメンタリング体験もできます。

場：玉川まちづくりセンター大会議室  
持ち物：タオル、飲み物(要冷蔵)、飲み物、動きやすい格好でお越しください。  
※初めての方は、申込書に必要事項をご記入いただき、まちづくりセンター窓口にご提出ください。(申込書は、窓口にてお渡しいたします)

「フライデージム」は無料で  
ご利用いただけます。  
※申し込みは、玉川まちづくりセンター  
2階大会議室までご連絡ください。  
077-564-0189



### 「玉川フライデージム」って??

自分のペースで気軽に適度な運動ができる♪

開催日：毎週金曜日 13:30～16:00

対象者：市内在住、在勤、在学の18歳以上の方

会費：無料(初回登録制)



11/25の講座後にジムの体験もできます♪

この機会にぜひ会員になりませんか?お待ちしております☆≡



【申込・問合せ先】

玉川まちづくりセンター (草津市野路九丁目7番42号)

TEL: 077-564-0189 [開館日: 月～土(祝日を除く)8:30～17:15]