



報道機関 各位

令和元年12月4日（水）
問い合わせ先：西区役所保健センター
所長：坂本
担当：熊倉、服部
電話：620-2700

西区で大宮アルディージャ提携のインストラクターに教わる
「親子DE筋トレ」を開催します

さいたま市西区役所保健センターでは、親子と一緒にできる筋トレを学ぶ健康づくり教室を開催します。

最近、体形の変化を感じていませんか？“筋トレのコツ”を教わって、お子さんと一緒に筋肉量アップを目指します。

- 1 日時
令和2年1月19日（日）午前9時45分～11時30分
- 2 開催場所
大宮アルディージャ クラブハウス「オレンジキューブ」
（さいたま市西区西大宮 4-25-3）
- 3 対象者
西区在住の小学生とその保護者1名（定員15組 先着順）
- 4 申込み
令和元年12月11日（水）午前9時から、電話で西区役所保健センター
（048-620-2700）へ
- 5 その他
※「自分発見！」チャレンジup さいたま スタンプ対象事業です。
※当日の取材につきましては、令和2年1月16日（木）までに
上記担当までご連絡ください。



▲昨年度の教室の様子