

文京区勤労福祉会 自主事業

健康体操教室

ストレッチや簡単な筋力トレーニングなど、
誰でも気軽に始められる運動を楽しく行います！！

【日 時】 令和元年 10月 3日（木）14：00～15：00
10月10日（木）14：00～15：00
10月17日（木）14：00～15：00
10月24日（木）14：00～15：00

受付は開始15分前から窓口で行います

【対 象】 18歳以上男女 （医師から運動を止められている方の参加はできません）

【費 用】 各回300円

【定 員】 20人（お申し込み順です）

【持ち物】 動きやすい服装・室内用運動靴・お飲物
タオル （キャップ付きの容器）

【会 場】 文京区勤労福祉会館 1階 区民会議室

【講 師】 ㈱オーエンス スポーツ事業部 山浦 泉

【受付開始日】

令和元年9月12日（木）より受付開始

【申込連絡先】

文京区勤労福祉会
文京区本駒込4-35-15
☎03-3823-6711

