

文京区勤労福祉会館 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 8月 1日（木）14：00～15：00
8月 8日（木）14：00～15：00
8月 15日（木）14：00～15：00
8月 22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】 (株)オーエンス スポーツ事業部 山浦 泉

【お申込み・お問合せ】

令和元年 7 月 16 日（火）より受付開始

文京区勤労福祉会館

文京区本駒込4-35-15 電話：03(3823)6711

