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】　平成２９年　８月１０日（木）14：00～15：00
　　８月１７日（木）14：00～15：00
　　８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

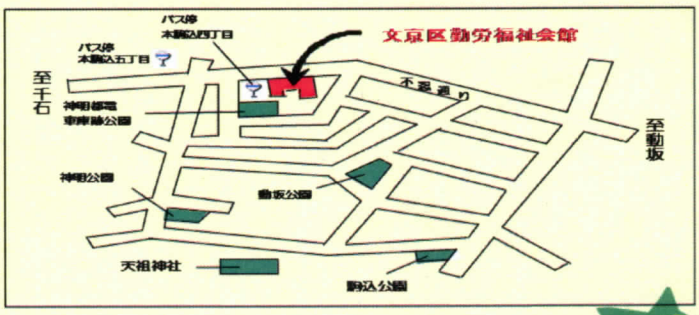
【対　象】　１８歳以上男女（医師から運動を止められている方の参加はできません）

【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
　　（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

【お申込み・お問合せ】
　　平成２９年７月２０日（木）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