

# 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31年1月10日（木）14:00～15:00  
1月17日（木）14:00～15:00  
1月24日（木）14:00～15:00  
1月31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】 (株)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30年12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

