

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3月 7日（木）14：00～15：00
3月14日（木）14：00～15：00
3月21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31年2月14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

