

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 4月 4日（木）14：00～15：00
4月 11日（木）14：00～15：00
4月 18日（木）14：00～15：00
4月 25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】

平成31年3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

