

# 健康体操教室

ストレッチや  
簡単な！  
筋力トレーニングを  
楽しく行います！



4/2・9・16・23・30（木）

14:00～15:00（受付開始13:45～）

**場所** 1階 区民会議室

**参加費** 各回350円

**対象** 18才以上の方（医師からの運動制限を受けていない方）

**定員** 27名（お申し込み順）

**持ち物** キャップ付き飲み物・タオル ※動きやすい服装・運動靴

**講師** (株)オーエンス スポーツ事業部 山本 智子

**申込開始** 3月5日（木）～

## 【申込連絡先】

文京区勤労福祉会館  
文京区本駒込4-35-15  
☎03-3823-6711

お申込み！  
おまちしてます！



オーちゃん