

文京区勤労福祉会館 自主事業



オーちゃん

健康体操教室



オーちゃん

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！！

冬のテーマ：凝り、冷えを予防し、温まる体感運動

1月は腰痛の改善、背筋足腰の筋肉強化 動脈硬化予防

【日時】 令和 5年 1月 12日（木） 14:00～15:00
19日（木） 14:00～15:00
26日（木） 14:00～15:00

※受付は開始15分前から窓口で行います

【受付開始日】 令和 4年 12月 1日（木）より受付開始

【対象】 18歳以上男女（医師からの運動制限を受けていない方）

【費用】 各回300円

【定員】 27人（お申し込み順です）

【持ち物】 ①動きやすい服装
②室内用運動靴
③お飲み物（キャップ付きの容器）
④タオル

【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

新型コロナウイルス感染症予防のため、
レッスン中のマスクのご着用のご協力の程を宜しくお願い致します。

【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

