



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。

11/2・9・16・30 (木)

秋のテーマ：自律神経を整えて秋バテを予防

11月：身体を温め免疫力を高める

14:00~15:00 (15分)

参 所：1階

参加費：無料

対 象

満員御礼

小学生以上

運動靴でご参加ください。

申し込み順

申し込み 事務局 スポーツ事業部 山浦 泉

★申込受付開始：10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

