



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。

12/7・14・21 (木)

秋のテーマ：自律神経を整えて秋バテ防止

12月：心と体の大掃除 心身のデドックス

14:00~15:00 (受付開始13:45~)

参 所：1階 区民会議室

参加費：各回**350円**

対 省：18才以上の方 (医師からの運動制限を受けていない方)

持ち物：飲み物 (キャップ付き) ・タオル

※動きやすい服装・運動靴でご参加ください。

定 員：27名 (お申し込み順)

講 師：(株)オーエンス スポーツ事業部 山浦 泉

申込受付開始：11月2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

