



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。

1 / 11・18・25 (木)

冬のテーマ：硬い筋肉をほぐして健康第一
1月：関節や筋肉を正しい位置に戻す

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：12月7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

