



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

5/2・9・16・23・30（木）

14:00～15:00（受付開始13:45～）

春のテーマ：急激な気温の変化による体調不良をスッキリ

5月：5月病の倦怠感、だるさ予防

場所 1階 区民会議室 申込開始 4月4日（木）～

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）

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

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



オーちゃん

【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！
お待ちしております！