



# 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

10/3・10・17・24・31（木）

14:00～15:00（受付開始13:45～）

秋のテーマ：自律神経を整えて秋バテ防止

10月：秋太り対策代謝アップ（内蔵疲労をとる）

**場所** 1階 区民会議室 **申込開始** 9月5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！