



# 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

11/7・14・21・28 (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

11月：身体を温め免疫力アップ

**場所** 1階 区民会議室 **申込開始** 10月3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！