



# 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

12/5・12・19 (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

12月：心と体の大掃除 心身のデトックス

場所 1階 区民会議室 申込開始 11月7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！