

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！



5/7・14・21・28

14:00~15:00 (受付開始13:45~)

※開始時間を過ぎてのご入室はできません。

場所 1階 区民会議室 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)

定員 27名 (お申し込み順)

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

講師 (株)オーエンス スポーツ事業部 山本 智子

申込開始 4月2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

お申込み！
おまちしてます！



オーちゃん