文京区勤労福祉会館 自主事業

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！

11/5・12・19・26（木）

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	㈱オーエンス　スポーツ事業部　山本　智子
申込開始	10月1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