

# 筋力アップ

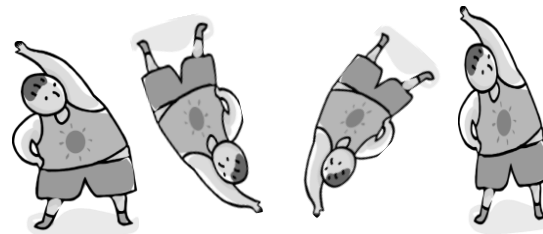
# 第3期

## 健康ストレッチ体操教室

坂道にも負けない。転びにくい身体でいましょう！

健康で楽しい毎日をおくりましょう！

自宅でも行なえる簡単な運動を  
取り入れて自分のペースで  
楽しく身体を動かします。



日 程：1/7～3/25火曜日(2/11除く)全11回

時 間：10時15分～11時30分

場 所：体育室

対 象：成人 先着 70名

参加費：¥3,300

持ち物：タオル、体育館シューズ、飲み物

ヨガマット、ゴムニクボール

申 込：12月17日（火）9時30分から窓口で

電話は12月18日（水）から受付

※お支払いは1/7（火）になります

お問合せ 初音が丘地区センター 電話：352-3992

《指定管理者》 一般社団法人 保土ヶ谷区区民利用施設協会