

筋力アップ

第1期

健康ストレッチ体操教室

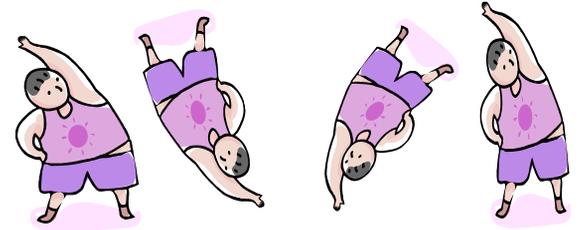
坂道にも負けない。転びにくい身体でいましょう！

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：4/7～8/25の火曜日(4/28,5/5,7/21,8/11除く)全17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：¥5,100

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：3月17日（火）9時30分から窓口で

電話は3月18日（水）から受付

お支払いは4/7（火）になります

※現在、体育室工事中の為、工事の進行状況によっては日程が変更になる場合があります。

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