

筋力アップ

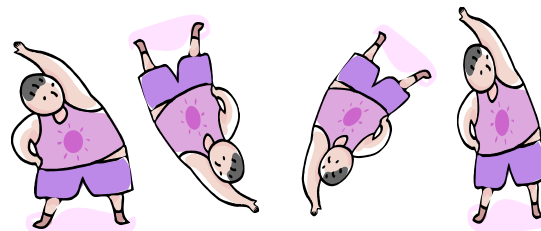
第2期

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：9/1～12/22の火曜日(9/8,9/22,11/3除く)全14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：¥4,200

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：8月4日（火）9時30分から窓口で

電話は8月5日（水）から受付

※お支払いは9/1（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