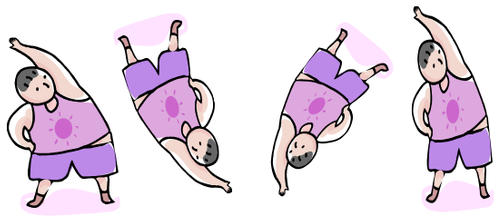
筋力アップ　第3期
健康ストレッチ体操教室

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：1/5～3/30の火曜日(2/23除く)全12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：￥3,600

持ち物 :タオル、体育館シューズ、飲み物
ヨガマット、ギムニクボール

申　込：12月8日（火）9時30分から窓口で
電話は12月9日（水）から受付

※お支払いは1/5（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　保土ケ谷区区民利用施設協会