

転ばぬ先の...

ストレッチ教室

お腹の周りのた
るみが気になる

肩こりや腰痛で
困っている

生活習慣病が心配

体の中から元気になる、
筋力アップを目指します！

予約不要！直接会場にお越しください

開催日時：平成30年 3月7日(水)

3月28(水)

3月は2回のみです。

ご注意ください。

開催時間：10:30~11:30 (10:15~受付開始)

場所：四谷地域センター 多目的ホール(12階)

対象：概ね50歳以上の方(50歳未満の方もOKです)

参加料：1回200円

先着50名。安全上の理由により、定員
を超えた場合はご参加いただけないこと
もあります。ご了承ください。

*体操のできる服装でお越し下さい。

*持ち物：飲み物・タオル・室内用運動靴

*申し込みは当日会場です。10:30までにお越し下さい。

ご参加上の諸注意

※医師に運動を止められている方、体調がすぐれない方は参加できません。

※講師の都合により代講、悪天候時等は休講となる場合があります。

(お問合せ) 四谷特別出張所内 四谷地区協議会事務局

電話 3 3 5 4 - 6 1 7 1