

★はじめての健康体操★



毎回ストレッチ、ウォーキング、ラジオ体操、有酸素運動、ボール体操を行います。



日程 金曜日 / 14:00 ~ 16:00

| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4日 | 2日 | 6日 | 4日 | 1日 | 5日 |
| 11日 | 9日 | 13日 | 11日 | 8日 | 12日 |
| 18日 | 16日 | 20日 | 18日 | 15日 | 19日 |
| 25日 | 23日 | 27日 | 25日 | 22日 | 26日 |
| | 30日 | | | 29日 | |



講師：健康運動指導士
石賀友章

場所 築地社会教育会館 3階 屋内体育場

参加費 各回1,000円(保険料含む) ※各回当日お支払ください。

定員 各回30名(当日受付可能です)

持ち物 室内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物

対象 18歳以上

【問い合わせ先】 築地社会教育会館 (03-3542-4801)

■中央区築地4-15-1 ●<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

[主催] 中央区立築地社会教育会館



お申し込みから開講までの流れ

下記よりお申し込みください。

- 築地社会教育会館窓口
※参加費は築地社会教育会館でお支払いください。
- 電話またはFAX（下記問い合わせ先をご覧ください）
- 公共交通機関をご利用ください。

※申し込みは先着順です。

個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。
また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

お忘れ物のないよう、お越してください。

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲みもの、参加費

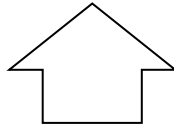
※当日は動きやすい服装（ジャージ等）、でご参加ください。

お問い合わせ先

築地社会教育会館（日比谷線・都営浅草線 東銀座駅 6番出口 徒歩約5分）

〒104-0045 中央区築地4-15-1 電話 03-3542-4801 FAX 03-3542-3696

築地社会教育会館 宛



FAX : 03-3542-3696

「はじめての健康体操」 参加申込書

| | |
|-------|------------------------------|
| ふりがな | |
| お名前 | |
| ご住所 | 〒 |
| お電話番号 | |
| メモ | (ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。) |