

健康

スキルアップ

クラス



効果的な運動方法を知りたい、運動習慣を身につけたい方、大募集！

- 対象 64歳以下の区内在住者
※令和4年度以降初めての方を優先
※全4回参加できる方を優先
- 時間 14：00～15：30
- 会場 集団指導室
(文京シビックセンター)
- 内容 全4回を1クールとして、筋膜ほぐし、
筋肉トレーニング、ストレッチ、
骨盤調整を組み合わせた運動を行います。
- 講師 門田 公子氏 (健康運動指導士)
- 費用 無料
- 定員 15名

日程 (すべて水曜日)

申込期間

	日程 (すべて水曜日)				申込期間
第1クール	5/8	5/15	5/22	5/29	4/3(水)～5/6(月)
第2クール	7/3	7/10	7/17	7/24	6/5(水)～7/1(月)
第3クール	9/4	9/11	9/18	9/25	8/7(水)～9/2(月)
第4クール	11/6	11/13	11/20	11/27	10/2(水)～11/4(月)
第5クール	1/8	1/15	1/22	1/29	12/4(水)～1/6(月)
第6クール	2/5	2/12	2/19	2/26	1/8(水)～2/3(月)

【お申し込み】

右記のQRコードよりお申込みください
(文京区ホームページへ移動します)



【お問い合わせ】 文京区保健サービスセンター 03-5803-1807

