

松沢地区身近なまちづくり推進協議会 健康グループ主催
協力 北沢総合支所健康づくり課 世田谷区保健センター

けん こう たい そう きょう しつ
健康体操教室

体成分分析測定器がやってきます！(筋肉量と脂肪量を測定します)
ストレッチ体操等の日常一人でも続けられる運動を行います。
保健師、栄養士による講話(転倒予防や健康づくり)があります。
健康まねき体操を行います。

開催日時 令和元年 **6月5日～26日**



毎週水曜日

午前10時～11時30分 全4回

会場 松沢区民集会所 体育室
世田谷区赤堤5-31-5 松沢まちづくりセンター4階

参加費 200円 (保険料)
保険手続の都合上、当選後のキャンセルの場合もご負担いただきます。

募集人数 25名 定員を超えた場合は抽選となります。
全4回参加できる方 赤堤・桜上水在住者で初めて参加する方を優先します。
結果は全員へはがきでご通知します。

申し込み 松沢まちづくりセンターへ電話・FAXで
住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

申込締切 5月10日(金曜日)



問い合わせ 松沢まちづくりセンター 電話 3323-8391
FAX 5376-7033