

健康講座

体操



～家庭でできる簡単な健康体操～
(ヒザ痛予防、筋力アップなど)

日時

令和7年 12月 9日(火)

10時15分～11時45分 ※10時受付開始

講師

世田谷区保健センター 運動指導員

会場

千歳台地区会館 第1会議室 (千歳台3-31-9)

※会場の駐輪場所がかなり少ないため、お近くにお住まいの方や
歩いて来られる方はできるだけ徒歩でお越しください。

持ち物

運動を行える服装と靴(上履き)、タオル、飲み物(水分補給用)

定員

先着20名

参加費

30円(保険料) ※お釣りのないようお願いします。

申込み

11月5日(水)～14日(金)8時30分～17時に、
下記事務局へ電話またはFAXでお申込みください。

※氏名・住所・連絡先・FAX番号(FAX申込みの方)と、参加希望日をお知らせください。

今後の予定 ※詳細は決まり次第ご案内します。

実施日	時間	内容	場所
令和8年2月24日(火)	10:00～11:30	健康体操	千歳温水プール
令和8年3月24日(火)			

事務局(申込み・問合せ先)船橋まちづくりセンター
電話:03-3482-0341 FAX:03-5490-7031

