

転倒を防ぐための、筋力づくり！！

# 健康体操教室

- 体成分分析測定器で自分の筋力量と脂肪量を確認できます。
- 毎日自宅でできるストレッチや筋力アップ体操で、楽しく転倒予防！



令和7年6月4日・11日・18日・25日

全4回毎週水曜 午前10時～11時30分

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 20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。

※結果は全員へはがきでご通知します。



お申込み 5月13日(火)までに

電話又はFAXで

松沢まちづくりセンターへ

電話 3323-8391

FAX 5376-7033

