

# ～むりのない筋トレで 代謝アップ～

2月19日(木)

9:30～11:30

場 所…上野毛地区会館大会議室  
(中町2-33-11)

参加費…**50円**(傷害保険料)

募 集…**抽選で24名**(上野毛・野毛・中町在住の方優先)

(参加可否は、2月6日(金)頃に下記のとおりお知らせします。)

オンライン申請…メール 電話での申し込み…はがき)

講 師…世田谷区保健センター運動指導員

その他…体成分の測定を実施します。



体成分分析も  
行います!



**1月20日(火)から2月1日(日)までに、**

2次元コードからお申し込みください。(Logoフォームに遷移します)

申し込みはこちらから→



URL

<https://logoform.jp/form/JqMJ/1303809>

オンラインでの申し込みが難しい場合は、せたがやコールでも受け付けております。下記の番号へお電話ください。

電話番号 03-5432-3333

受付時間 年中無休 午前8時から午後9時