

自分の身体を測定しよう

砧地区健康講座

高齢者対象
(65歳以上)

【日時】 **3月3日(火)** 午前10時～正午

【会場】 **世田谷区総合運動場陸上競技場 多目的室(大蔵4-6-1)**

※砧地区(砧・大蔵・岡本)在住・在学・在勤の方優先

【定員】 **先着 30名**

【内容】 ・体組成計による診断(筋肉・脂肪量等の測定)

・測定結果に対する解説と簡単な体操

【持ち物】 参加費 **50円** (保険料)、
水筒、タオル、運動靴(外履)、運動着

【共催】 公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団



《申込方法》

電話またはファクシミリで、

①イベント名(健康講座)、②氏名、③住所、④電話番号、⑤ご年齢を事務局(砧まちづくりセンター)までお伝えください。

募集期間：1月27日(火)～2月10日(火)

※キャンセルの場合は2月20日(金)までにご連絡ください。

それ以降のキャンセルについては、キャンセル料(50円)が発生します。

《事務局》砧まちづくりセンター(砧5-8-18)

電話：03-3417-3405 (平日 午前8時30分～午後5時)

ファクシミリ：03-5494-7016 (24時間)

【主催】 砧地区身近なまちづくり推進協議会