

12月 健康運動指導士による月イチ講座

冷えに効く足裏ほぐし

～冷え性を改善・予防しよう～

足裏をほぐすことで、脚からポカポカに！
血行を良くして、寒い冬を快適に乗り越えましょう。



【日程】 ①12月13日（木曜日）
②12月14日（金曜日）

【対象・時間】
①16歳～59歳 19:30～21:00
②60歳以上 9:30～11:00

【定員】 各5名
【参加費】 500円

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	健康運動指導士 齊藤 雅 氏
日程	平成30年 ①12月13日【木曜日】 ②12月14日【金曜日】
参加費	500円
対象	①16歳～59歳 ②60歳以上
定員	各5名（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、希望のコース、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・ 目黒区ホームページ・FAXまたは、直接窓口にてお申込ください
申込期間	平成30年11月15日（木）～12月1日（土）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ（靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの）・飲み物・タオル・筆記用具など
申し込み お問い合わせ	目黒区立八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民 キャンパス内 TEL:03-5701-2984 FAX:03-5701-2985
目黒区 ホームページ	http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html