

# 今年こそはじめよう

## ～誰でもできる 簡身体操～

運動前の正しいストレッチやセルフチェックの方法と、年齢に合わせた簡単で効果的なトレーニングの行い方をお伝えします。翌日よりご自身で行える運動のいろはが身につきます。

【日程】 ①1月10日（木曜日）  
②1月11日（金曜日）

【対象・時間】

①概ね16歳～59歳 19：30～21:00  
②概ね60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31年 ①1月10日【木曜日】 ②1月11日【金曜日】
参加費	500円
対象	①概ね16歳～59歳 ② 概ね60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12月15日（土）～平成31年1月4日（金）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	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>