

ゆっくりプログラム

～介護予防体操～



椅子に座っての筋トレや、足踏みなどの簡単な運動を行います。

<講師>
岩崎トレーナー
(八雲体育館スタッフ
／健康運動指導士)

令和3年11月10日～12月8日 15:00～16:00

毎週水曜日／全5回

【申込期限】令和3年11月2日(火)必着

会 場：パーシモンホール リハーサル室 (地下1階)

参加費：2,500円

定 員：10名 (定員を超えた場合は抽選)

対 象：60歳以上

【申込方法】「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ・はがき・FAX、または直接窓口にてお申し込みください。

*区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。

八雲体育館・宮前公園庭球場の
スポーツ教室・講習会申し込み

QRコード



【持ち物】 運動しやすい服装、屋内シューズ、飲み物、汗拭きタオルなど

【注意事項】 ●新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の着用をお願いします。(教室中は任意)