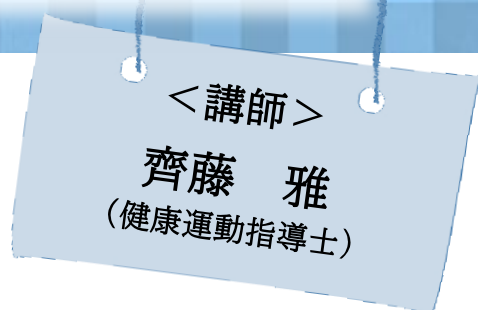


健康運動指導士による「月イチ講座」

# 力の抜き方、入れ方、伝え方



<講師>

齊藤 雅

(健康運動指導士)

力を入れるばかりで、抜くことを忘れていませんか？  
力は「抜く」「入れる」「伝える」の3つでセットです。  
身体をリラックスさせる秘訣をお伝えします。

令和4年9月14日(水) 19:30～21:00

【申込期限】令和4年9月6日(火)必着

会 場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：500円

定 員：20人 (定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみにご連絡。)

対 象：16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



【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)

目黒区立八雲体育館

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐる区民キャンパス内

TEL : 03-5701-2984

FAX : 03-5701-2985