

ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」



日常生活の中での動き「座る・捻る・押す・引く」などの動作をスムーズに行い、衰えさせないための筋力トレーニングを行います。ゆっくりとした筋力運動が中心です。

令和6年8月20日～10月22日 9:30～10:30

毎週火曜日/全10回

【申込期限】令和6年8月7日(水)必着

会 場：目黒区立八雲体育館 体育室(2階)

参加費：5,000円

定 員：30人(定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみご連絡。)

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。
*区外在住で在勤の方は、名称・所在地をご記入ください。

【持ち物】 運動しやすい服装、屋内シューズ、飲み物、タオルなど

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



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