

健康運動指導士による「月イチ講座」

古武術による楽々ウォーキング



<講師>
齊藤 雅氏
(健康運動指導士)

上半身の使い方などポイントを押さえた歩きをすることで、
疲労回復・脂肪燃焼につながります。楽しく歩くコツを
学びませんか？

令和8年1月21日(水曜日)19:30～21:00

【申込期限】令和8年1月10日(土)必着

会 場：目黒区立八雲体育館 体育室(2階)

参加費：500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：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。
*区外在住で在学・在勤の方は、名称・所在地をご記入ください。

【持 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

