

# 脳とカラダのイキイキ トリム体操教室

運動習慣のない方におススメの体操教室です。  
椅子に座ってストレッチや簡単な筋トレ、  
リズム運動を一緒に楽しみましょう！

令和8年6月30日～7月28日  
毎週火曜日/全5回  
9：30～10：30

【申込期限】 令和8年6月19日(金)必着

会 場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：3,000円(保険料等)

定 員：30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：60歳以上

<講師>

目黒区トリム体操連盟

【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。

【持 ち 物】 運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオルなど

八雲体育館・官前公園庭球場のスポーツ教室・講習会申し込み

