

健康運動指導士による「月イチ講座」

夏の冷え対策！ 足指・足裏ほぐし



冷房による冷え対策に！足指・足裏ほぐしで
血行を促進し、体の不調を整えます。



令和8年7月15日 水曜日 19:30～21:00

【申込期限】令和8年7月6日(月)必着

会場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：600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：16歳以上

<講師>

齊藤 雅氏
(健康運動指導士)

【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、
目黒区公式ウェブサイト・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。

【持ち物】 室内シューズ、運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオルなど

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