健康運動指導士による「月イチ講座」

脱力のすすめ

力を抜いて、呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、
心と体の緊張をやさしくほぐしていきましょう。

令和8年10月21日（水曜日）19：30～21：00

〈講師〉
齊藤　雅氏
（健康運動指導士）

【申込期限】令和8年10月9日（金）必着

会　場：目黒区立八雲体育館　体育室(2階)
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

【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