

# 公園de健康づくり

- ・筋力アップ
- ・バランス力アップ
- ・運動習慣の構築
- ・転倒予防

衾町公園には数種類の健康遊具が設置されております。  
陽気の良い春の公園で健康遊具の使い方を覚えて、これからの健康づくりをスタートさせましょう。



**5月23日（木曜日）**

**時間** 13:30～14:30  
**対象** 16歳以上  
**定員** 10名  
**参加費** 無料

指導スタッフ  
健康運動指導士  
齊藤 雅 氏

～体力に自信のない方や普段運動習慣がない方におすすめです～

会 場	目黒区立八雲体育館 研修室・衾町公園 ※雨天時は体育館開催
講 師	健康運動指導士 齊藤 雅 氏
日 程	2019年5月23日【木曜日】
参加費	無料
対 象	16歳以上
定 員	10名（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・目黒区ホームページ・FAXまたは、直接窓口にてお申込ください
申込期間	2019年4月15日（月）～5月7日（火）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋外シューズ・飲み物・タオルなど
申し込み お問い合わせ	八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐる区民キャンパス内 TEL：03-5701-2984 FAX：03-5701-2985
目黒区 ホームページ	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>