

# 健康運動指導士による月イチ講座

## ストレッチのすすめ

～柔軟性をアップしてトレーニングをはじめよう～

“ストレッチは体にいい！” この事実は知っているものの、上手に出来ている方がどれくらいいるのでしょうか？

本当のストレッチを全身くまなく行うことで、体が軽くなるのを実感される方が多くおります。当講座ではそのコツをお伝えします。

【日程】 ①4月11日（木曜日）

②4月12日（金曜日）

参加費  
500円

【対象・時間】

① 16歳～概ね59歳 19:30～21:00

② 概ね60歳以上 9:30～11:00

【定員】 各5名

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	健康運動指導士 齊藤 雅 氏
日程	平成31年 ①4月11日【木曜日】 ②4月12日【金曜日】
参加費	500円
対象	①16歳～概ね59歳 ②概ね60歳以上
定員	各5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、希望のコース、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	平成31年3月15日（金）～4月1日（月）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ（靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの）・飲み物・タオル・筆記用具など
申し込みお問い合わせ	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
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>