

健康講座

# 体操



～家庭でできる簡単な健康体操～

日時 ① 12月 8日(金) 10時15分～12時00分  
※10時受付開始  
② 12月 14日(木) ①と②は同じ内容の講座です。

※①または②のいずれか一回のお申込みとなります。

講師 世田谷区保健センター 運動指導員

会場 船橋まちづくりセンター 活動フロア-1 (船橋4-3-2)

持ち物 運動を行える服装と靴(外履き)、タオル、飲み物(水分補給用)

定員 各回先着20名

参加費 30円(保険料) ※お釣りのないようお願いします。

申込み 11月13日(月)～16日(木)8時30分～17時に、  
下記事務局へ電話・FAXでお申込みください。

※氏名・住所・連絡先・FAX番号(FAX申込みの方)と、参加希望日をお知らせください。

今後の予定 ※詳細は決まり次第ご案内します。

実施日	時間	内容	場所
令和6年2月27日(火)	10:00～11:30	健康体操	千歳温水プール
令和6年3月26日(火)			

※令和6年1月講座はお休みです。

事務局(申込み・問合せ先)船橋まちづくりセンター  
電話:03-3482-0341 FAX:03-5490-7031

