

運動不足で体力が落ちていませんか？

動かない、外出しないと体力が一気に低下します

適度に体を動かすことで免疫力が上がります

体力アップ体操教室

<全4回>

5/19	6/2	6/16	6/30
------	-----	------	------

月曜日 午前10時～11時30分

【対象】 市内在住・在勤の高齢者で健康な方
(おおむね65歳以上)

【場所】 こぶし会館
(立川市錦町3-12-25)
第一集会室

【講師】 佐藤明子(健康運動指導士)

【費用】 無料

【定員】 30名(抽選)



申込

はがきで
4月30日(水)《必着》まで！
詳しくは裏面をご覧ください

【問い合わせ】

立川市スポーツ振興課

042-529-8515