

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>

10/9 (金)	10/23 (金)	11/13 (金)	11/27 (金)
-------------	--------------	--------------	--------------

午前10時から11時30分まで

【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】 錦学習館
(立川市錦町3-12-25)
講堂

【講師】 佐藤明子(健康運動指導士)

【費用】 無料

【定員】 40名(抽選)



申込

電子申請

《8月20日(木)から9月15日(火)まで》
右の二次元コードからお申込できます。
※郵送でもお申込できます。
詳しくは裏面をご覧ください。

