

コロナ禍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>

11/25	12/2	12/9	12/16
-------	------	------	-------

金曜日 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】 立川市滝ノ上会館
(立川市富士見町4-16-10)
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
11月10日(木)《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