

いつまでも元気な体へ



青空体操教室



肩こり・腰痛が気になる方へ…

ストレッチや筋トレなどを行い、
肩こりや腰痛の原因となる

「姿勢の改善」を目指しましょう！
「いつもと違う環境で運動したい」
「気分転換したい」
という方にもオススメです！



スケジュール等

対象 : 60歳以上で重度の疾病が無い方
場所 : インフィールド
日付 : 11月6日(木)、11月13日(木)
時間 : 10:00~10:45 (両日ともに)
持ち物 : 登録カード、運動服、飲み物
料金 : 500円 (税込)



受付方法

- セミナーハウス1階窓口にて受付
- 登録カードの作成、提出
- チェックシートへの記入
- 料金のお支払い



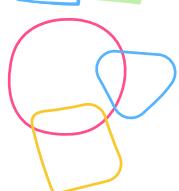
※運動制限のある方は、参加できません。

※事前申込みは不要です。

※ストレッチマットの貸し出しが、数に限りがございます。

※雨天の場合は、屋内にて行います。

※屋内で行う場合は、定員が20名となります。



開催会場

墨田区堤通2丁目11番1号
墨田区総合運動場

お申込み/お問い合わせ

03-3611-9070
<https://sumidacity-ground.com/>



講師：福井 優希