

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は、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

