

スポーツ教室募集！！

♪シニアのための体力作り教室♪

日時：10/3～12/19（毎週木曜日・全12回）

時間：13時30分～14時30分

会場：甲の原体育館 第3体育室

費用：3,720円

対象：60歳以上の方（定員30名）

内容：椅子に座りながら、基礎的な筋トレやストレッチを行い、転倒防止や健康維持増進のための教室です。

応募方法：往復ハガキに教室名と住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号、返信面に宛名を書いて、八王子市甲の原体育館〒192-0015 中野町 2726-8 へ。

※9/15 必着になります。

※詳細は、事務所受付までお願い致します。