

# 健康体操教室



- とき 令和 6年 12月 8日 (日)  
10:00 ~ 11:30 (受付 9:30~)
- ところ 唐子地区体育館 (東松山市下唐子1169-1)
- 内容 日常生活で簡単に出来る! 全身の動的ストレッチやウォーキングで基礎代謝が向上し、血流が良くなる
- 講師 辻 将也 (武蔵丘短期大学 健康生活学科 准教授)
- 対象 市内在住、在勤、在学の成人の方
- 募集 30名 (先着順)
- 参加費 500円 (保険代含む)
- 持ち物 運動できる服装・体育館シューズ・飲み物・汗拭きタオル

身体を大きく動かしながら  
関節の可動性を高め、基礎  
代謝を向上させます!!

## 申込み・問い合わせ

(公財)東松山文化まちづくり公社

東松山市松葉町1-2-3 東松山市総合会館1階

TEL 0493-24-6080 FAX 0493-24-9909

### 【申込方法】

東松山文化まちづくり公社へ直接または  
上記QRコードよりお申込みください。

### 【申込期間】

令和6年11月1日(金)~21日(木)



Higashimatsuyama