

健康体操教室



- とき 令和 7年 11月 23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 基礎代謝が向上する簡単なストレッチやウォーキング
- 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

健康寿命を延ばす！
『脳と体の健康体操』

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 0493-24-6081 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7年11月5日(水)~11月18日(火)