



健康 体操教室



と き 令和 8年 10月 25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 **測定** バランス能力・柔軟性

簡単な体操で転倒予防や姿勢改善

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

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！

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QRコードにてお申込みください。
お電話ではお受けしておりません。ご了承ください。

【申込期間】

令和8年9月14日（月）～10月13日（火）

