

自分に合った運動方法を知りたい方、
運動習慣を身につけたい方、大募集！

今日から
始めよう！

健康スキル アップクラス



有酸素運動・ストレッチ・筋トレなど
日々の生活に取り入れやすい運動を紹介します！

対象

文京区内在住の18～64歳の方
※全4回参加できる方、初めての方優先

定員

8名(申込順) 参加無料

会場

保健サービスセンター本郷支所

日程

1クール 全4回
(各回10:00～11:30 受付9:50～)

講師

健康運動指導士
殿塚有希子氏



日程 (すべて金曜日)					申込開始日
第1クール	4/5	4/19	5/10	5/24	3/15(金)
第2クール	6/7	6/21	7/5	7/19	5/15(水)
第3クール	8/2	8/23	9/6	9/20	7/16(火)
第4クール	10/4	10/18	11/1	11/15	9/17(火)
第5クール	12/6	12/13	1/17	1/31	11/15(金)
第6クール	2/14	2/28	3/7	3/21	1/15(水)

※コロナウイルスの感染状況等により、内容が変更・中止となることがあります。

持ち物

動きやすい服装・靴、タオル、飲み物

申込

QRコードから申込。難しい場合は電話で下記へ。

申込はこちら



問合せ

保健サービスセンター本郷支所

文京区千駄木5-20-18 TEL:03-3821-5106