

5月23日(月)
9時から
始まります!

笑顔 健康
元気

パークで筋トシ!

in 保木間公園

(野球場が隣接した国道4号沿いの公園)



外で運動するのは、清々しくて、とても気分が良い。参加し始めて、病院に行く回数が減ったなあ!

気軽にできる運動だから、続けやすくていいわね!

参加費無料で、申込が必要ないこともいいわ!



日程

毎月第2・第4月曜

午前9時から午前10時

5月23日	10月24日
6月13日、27日	11月14日、28日
7月11日、25日	12月12日、26日
8月 8日、22日	1月23日
9月12日、26日	2月13日、27日
	3月13日、27日

特別開催決定!

5月28日(土)午前10時

内容

筋トシ、ウォーキング、コーディネーション運動、運動相談など

指導

一般社団法人
コーチングバリュー協会

足立区スポーツ振興課
電話 3880-5826
(平日8時半~17時)