

健康な生活を意識した

「健康体操教室」



参加者
募集中

健康体操教室への参加をきっかけに、ご自分の体のくせや生活スタイルを振り返ってみませんか??

日時

6月30日, 7月7日, 14日(月)
9時30分 ~ 10時30分

場所

國學院大學
コンディショニングルーム

内容

ストレッチ, 姿勢のチェック,
歩き方のチェック等

募集要項

- ・先着20名 男女不問
- ・年齢はおおむね30歳以上
- ・医師から運動の許可を得ている方
- ・受講料(500円:全3回) + 実費保険料



申込・連絡先

教室参加希望の方はお電話にてお申込みください。

國學院大學人間開発学部地域ヘルスプロモーションセンター
045-904-7707（受付担当 中村）

*留守電になった場合は、お名前と電話番号をお願いします。折り返し連絡します。

申込受付期間: 6/2~6/11 (10:00-12:00, 14:00-15:30) 土日除く