



# 健康な生活を意識した 「健康体操教室」

## 日時

11月5日, 12日, 19日(水)  
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)



体のくせを  
振り返って  
みませんか？



## 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：

10/21~10/31 (10:00-12:00, 14:00-15:30) 土日除く

人間開発学部地域ヘルスプロモーションセンター (一・大森・中村)