



マシン講習



<内容>

マシンの基本的な使用方法を意識するポイントを含めて解説します。

- ・マシンを使ったことのない方、
- ・使い方に不安がある方におすすめです。
マシンを使用した軽い運動も予定しています。

日時: **10月29日(木) 11時~12時**

場所: 白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン

定員: 5名(抽選)

対象: 60歳以上の港区民

費用: 無料

申込: 10月5日(月)~10月19日(月)

ご本人が電話または窓口にてお申込み下さい

※10月22日(木)以降に当選者のみご連絡致します

持ち物: 上履き、飲み物、タオル

※本講座を受講された方は、

フリーマシントレーニングへの参加が可能です

毎週木曜日・土曜日 13:30~16:30

(登録必要)



<指定管理> 社会福祉法人 奉優会

港区立白金台いきいきプラザ 〒108-0071 港区白金台4-8-5

電話: 03-3440-4627 FAX: 03-3440-0795

担当: 松尾 掲示日: 9月22日