

初心者のための マシン講習会

<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12日、19日、26日** ※3回コース

曜日: **火曜日** 時間: **12:30~13:30**

場所: 白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン

対象: 60歳以上の港区民(3回とも参加可能な方)

定員: 5名(抽選)

費用: 無料

持ち物: 上履き、飲み物、タオル

申込: ご本人が電話または窓口にて

申込期間: 9月13日(月)~10月4日(月)

※10月5日(火)以降に当選者のみご連絡致します

※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・日曜日 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10日

