

あなたの体力年齢は 今、何歳？

ぜひ一度
ご参加ください

踏み台昇降

立ち幅跳び

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横跳び



「ご自宅でもできる体操教室」・体力測定 開催♪

開催日		時間	レッスン名	定員	場所	参加費	
1/16	(木)	9:15 - 10:00	貯筋体操	45	会議室	¥750	
		10:15 - 11:15		60		各15名	¥1,000
		11:30 - 12:15		45		¥750	
1/17	(金)	9:30 - 10:15	リズム体操	45	和室	¥750	
1/24		10:30 - 11:00		30		各6名	¥500
1/31		11:15 - 12:00		45		¥750	
1/27	(月)	9:30 - 10:15	ストレッチ体操	45	和室	¥750	
		10:30 - 11:00		30		各6名	¥500
		11:15 - 12:00		45		¥750	
1/30	(木)	9:30 - 10:45	体力測定		会議室	各20名	¥1,300
		11:00 - 12:15					

【対象/定員】
【お申し込み】

台東区在住、在学、在勤の16歳以上の方 / 各回先着6~20名
12/5(木)10:00~事前電話予約スタート(レッスン前日16:00まで)

※空き枠がある場合、レッスン当日、来館受付可

※参加費は当日お支払いください

【お持物】

「運動できる服装・タオル・お飲み物・参加費」

【会場・お問い合わせ】

台東区立社会教育センター 指定管理者 JN共同事業体
TEL : 03-3842-5352