

健康セミナー

チェアエクササイズと体組成測定を行います。
自宅でも簡単に出来き、ケガ等の危険性が少なく手軽にできる椅子を使用した実技です。

日時：平成23年7月1日（金）

時間：午前9時30分～10時30分

会場：勤労福祉会館 会議室（大）

講師：岩渕 航介（健康運動指導士）

定員：30名（申込順）

費用：200円（体組成測定料）

申込方法：窓口または往復はがき、TEL（9：00～17：00）

①講座名②住所③氏名（ふりがな）④電話番号を
明記の上、申込み下さい。

先着順に受け付けます。（定員になり次第締め切ります）

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの
連絡をお願いします。

無断キャンセルのないようにお願いします。



〒178-0063
練馬区東大泉5-40-36
TEL 03-3923-5511
練馬区立勤労福祉会館