

# 江東区健康センター 第3期出張教室（貯筋エクササイズ）

※裏面もご覧ください

開催日：1月11日、18日、25日

2月1日、8日、15日、22日

3月1日、8日、15日、22日 毎週水曜日

時間：9時10分～9時55分

会場：東陽区民館（江東区東陽3-1-2）

## 持ち物

- ・室内用シューズ ・マスク ・汗拭き用タオル
- ・運動に適した動きやすい服装・水分補給用飲み物（蓋が出来るもの）
- ・**ヨガマットまたは大きめのタオル**

## 注意事項

駐輪スペースには限りがありますので公共交通機関をご利用ください。

会場へは受講者のみ入場できます。小さなお子様等を同伴・見学させることはできません。

更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

医師等に運動を制限されている方や妊娠中の方は受講できません。

教室開催中に職員が撮影した写真について、当会社の広報等に利用させていただくことがあります。



## 《新型コロナウイルス感染拡大防止のための注意事項》

来館時に検温を受け、  
37.5℃以上の場合は入場を  
お断りさせていただきます。



館内では必ずマスクを着用  
し、大声での会話や発声を  
控えてください。教室受講  
中も原則マスクの着用をお  
願いします。



感染が確認された場合に保  
健所に連絡が必要となる  
為、利用者の皆様にチェッ  
クリストのご提出を頂いま  
す。



使用物品は使用前後に消毒  
作業をお願いします。



## 《荒天候の際の教室可否につきまして》

下記のとおりホームページ及びTwitterに掲載します。ご確認ください。

教室開始時間	開催可否の当日発表時間
9～13時の教室	8時30分

健康センター  
Twitter



健康センター  
ホームページ



公益財団法人江東区健康スポーツ公社  
江東区健康センター

〒135-0016江東区東陽2-1-1  
☎ 3647-5402