＼追加募集受付中／

いきいき健康づくり教室

「知って納得、動いて実感！」をテーマに、有資格の公社職員による
講義＋実技形式の健康教室を開催します。3日間を通して学ぶ教室です。

開催日程

5月15日
6月19日
7月17日
金曜日 全3回

10：00～11：30
（受付 9：45～）
@深川北スポーツセンター1階研修室

＜ 講義 ＞

ロコモティブシンドローム
― 健康長寿のカギを握るロコモとは？

＜ 実技 ＞

ロコトレ
― ロコモ予防につながる運動を丁寧に教えます

申込期間 ：~~4月20日～5月7日~~
定員になり次第募集終了

詳細については裏面をご確認ください。

HPはコチラ

申込み／問合せ先

公財）江東区健康スポーツ公社　　深川北スポーツセンター
〒135-0023　　江東区平野3-2-20　　電話　03-3820-8730

いきいき健康づくり教室　概要

場　　所 ： 深川北スポーツセンター 研修室
定　　員 ： 20名
対　　象 ： 40～79歳の男女
受 講 料 ： 1560円（3回分）
持 ち 物 ： 室内履き、靴袋、筆記用具、飲み物（フタ付）、タオル
申込方法 ： ウェブ（hacomono）、窓口、深川北スポーツセンター窓口
申込期間 ： ~~4月20日（月）～5月7日（木）~~　定員になり次第終了　※先着順
入金方法 ： 現金・クレジット ※深川北スポーツセンター窓口にてお支払い
入金締切 ： ~~5月13日（水）21：30~~

ー　お申込方法　ー

WEB申込

こちらの二次元コードよりお申込みできます　➡

教室申込サイト「hacomono（ハコモノ）」を使用します　※会員登録（無料）が必要です

① 会員登録後、改めてログインをします
② 教室・イベント申込 ➡全ての施設 ［深川北スポーツセンター］を選択し、
　［いきいき健康づくり教室］をクリックします
③ ［申し込む］をクリックします
④ 受講内容の確認および利用規約に同意するに☑を入れて申込みを完了させてください

窓口

深川北スポーツセンター窓口にて申込書を記入の上、直接お申込みください

電話

03-3820-8730（深川北スポーツセンター）へお申込みください

申込み／問合せ先
公財）江東区健康スポーツ公社　　深川北スポーツセンター
〒135-0023　　江東区平野3-2-20　　電話　03-3820-8730