

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 ※先着順

詳細については裏面をご確認ください。



HPI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 (hakomono)、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) ※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

— お申込方法 —

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「hakomono (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