

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

9月18日

10月16日

11月20日 ＊金曜日 全3回



時間 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 >

日常生活に活かす姿勢づくり

< 実技 >

姿勢改善・腰痛予防トレーニング

申込期間：8月20日（木）9：00～ ※申込順
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 1階 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)、深川北スポーツセンター窓口、電話
申込期間 : 8月20日 (木) 9:00～ ※申込順 定員になり次第募集終了
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 : 9月10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「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
- ⑤ 申込完了後、入金締切日までに深川北スポーツセンター窓口にて受講料をお支払いください
※クレジット決済の方は来館せずに申込サイト内でお支払いできるようになりました

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

申込完了後、入金締切日までに深川北スポーツセンター窓口にて受講料をお支払いください

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