

健康レクチャー 教室

志津コミュニティセンター1階大ホール 講師:齊藤太郎

5/28 (火)
コミセン大ホール
9:00~11:15

6/18 (火)
コミセン大ホール
9:00~11:15

第一部9:00~9:45
レクチャー

第二部10:00~11:15
実技

【内容】

ウォーキング・ジョギング
と脳の活性化について

【参加費】
300円

【お申込・お問い合わせ先】

NPOニッポンランナーズ

電話；043-481-0711

携帯；080-5966-0711

メール；info@nipponrunners.or.jp

【対象】

50代~ご高齢の皆様

【持ち物】

飲み物

ヨガマットなどの敷ける物



【要申込】

担当；ナカダ まで