

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

1/21 (火) 9:00~10:50

2/18 (火) 9:00~10:15

3/4 (火) 9:00~10:50

第一部9:00~10:15
健康体操

第二部10:20~10:50
健康レクチャー
※1/21と3/4のみ

【内容】

ウォーキング・ジョギング
と脳の活性化について

【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

【参加費】

300円

【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