

【船橋市武道センターからのお知らせ】

5月5日(金・祝)「こどもの日」イベントご案内①

<大人向け健康セミナー>

「加齢に負けない身体づくり」

10:45~11:15 (1階 会議室にて)

参加費：無料 (定員 10名) ※事前予約承ります (先着順)

持ち物：フェイスタオル

<大人向け運動教室>

「女性とシニアのための自重筋トレ&ストレッチ」

11:30~12:30 (2階 第一武道場)

参加費：無料 (定員 20名) ※事前予約承ります (先着順)

対象：大人向け (保護者同伴であれば、お子様の参加もOK)

持ち物：運動しやすい服装・室内シューズ・フェイスタオル

担当：大島・濱井(武道センタースタッフ)

予約・お問い合わせは、武道センター受付(TEL.422-0122)まで。

皆さまのご参加、お待ちしております。