

健康づくりはつらつメンバーの集い

参加費無料

シニアのための

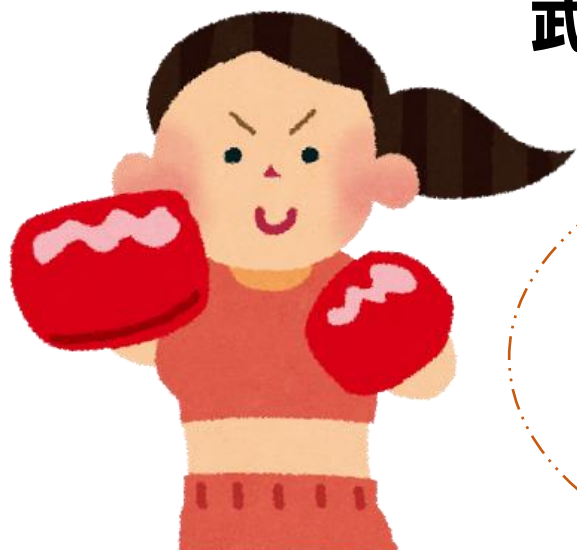
ボクシングエクササイズ

ジャフ・ストレート・フック・アッパーを組み合わせ、
音楽のリズムに合わせて行うエクササイズです。
日頃のストレスを発散し、楽しみながら健康づくりをしましょう！！

平成31年1月28日（月）

午前10時～11時15分（受付9時45分～）

武蔵野市民会館 地下 集会室（境2-3-7）



DANくんタオル、プレゼント！

お友達もご家族の方も

♪+o.+♪+o.+♪

ごいっしょに

“ワンツ・ワンツ・ワンツスリー”



対象： 運動可能な60～70歳代の健康づくりはつらつメンバー（当日登録可）

「健康づくりはつらつメンバーとは自ら健康づくりを意識した生活を実践する武蔵野市民を応援する登録制度です」

定員： 20名（申込順、定員になり次第締切）

服装： 運動のできる服装（*着替え場所はありません）

持物： 運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲料

講師： 健康づくり人材バンク 健康運動指導士

申込： 1月15日（火）午前8時30分から受付開始

簡単★便利な

はつらつメンバーメルマガ会員限定

先行予約の特典あります！

当イベントの先行予約期間1月7日～10日

随時会員登録受付中☆くわしくはHPをみてね☆

健康づくり支援センター窓口または電話にて ※平日のみ受付

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
（武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 保健センター1階）

☎51-0793



HPはこちらから

