

参加費無料

健康づくりはつらつメンバーの集い

しっかり汗をかこう!

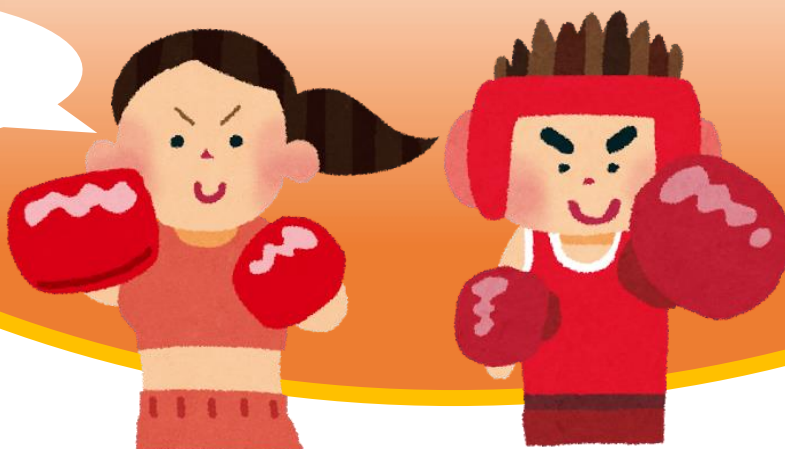
# ボクシングエクササイズ

平成29年10月7日(土)

午前10時～11時30分(受付9時45分)

保健センター 増進室(吉祥寺北町 4-8-10)

託児あります!



★ジャブ・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ながら行うエクササイズです。日頃のストレスも吹きとばし、楽しみながら健康づくりをしましょう!!★

申込：9月15日から電話または直接健康づくり支援センターへ ※平日のみ受付

対象：運動可能な60歳未満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：30名(申込順、定員になり次第締切)

託児：9名まで(4ヶ月～5歳未満)

服装：運動のできる服装、室内用の運動靴

持物：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

簡単★便利なメルマガ会員限定

先行予約はじまるよ!

当イベントの先行予約期間9月8～13日

随時会員登録受付中☆くわしくはHPをみてね☆

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 市立保健センター1階

TEL:51-0793 FAX:51-0730



HPは  
こちらから  
←