

からだスツキリ 健康体操

年齢・体力に合わせた運動方法を学びましょう。

運動が苦手な方、体力に自信がないという方も大丈夫！

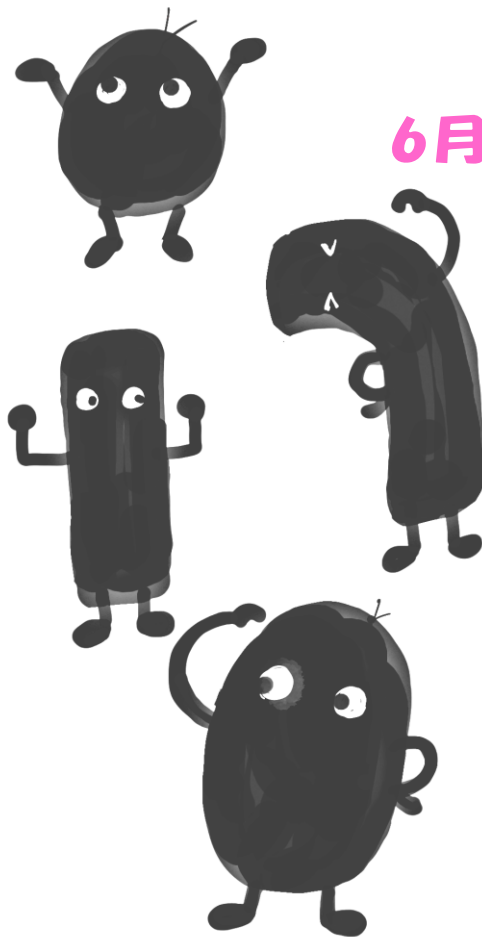
簡単に楽しく運動ができ、ストレス解消やシェイプアップ効果も期待できます。

【講師】札幌市健康づくりサポーター 海谷 きぬ 氏



東区マスコット・キャラクター「タッピー」

東区民センターの講座



6月19日～7月10日
毎週月曜日 全4回
13:30～15:00

- 場所 東区民センター 3階 視聴覚室
- 対象 15歳以上の方（中・高校生は除く）
- 定員 15名
- 受講料 2,000円
- 申込 6月12日（月）～先着順、受付時間10時～16時
- 納入 講座初日に会場でお支払ください
- 持ち物 水分補給用の飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください