



まちだの体力向上プロジェクト

法政大学
教員による

女性の ボディワーク教室



2018年

10時～11時30分

1月11日、18日（木） 特別養護老人ホーム椿

女性の方を対象に笑顔で楽しくリズムカルに動く教室を開催します。からだを動かすことによって、不思議と表情が優しくなります。ぜひこのマジックを体感していただきたく、ふるってご参加下さい。

他の人と触れ合いながら楽しく動くことや力を抜くこと、自分のからだをほぐすこと体験できますよ！

と き **2018年1月11日/18日**（木）10時～11時30分（両日参加○）

場 所 特別養護老人ホーム 椿 5階多目的ホール（相原町2311-1）

対 象 おおむね65歳以上の方※

定 員 各20名（申込順）

費 用 各100円（保険代）

持ち物 蓋のついた飲み物、動きやすい服装

※介助が必要な方、要介護認定を受けている方や、医師から運動制限を受けている方は、ご相談ください

講師

法政大学社会学部准教授
越部 清美

アクセス

JR横浜線「相原駅」西口
相原バス停から「東京家政
学院行き」バスで約9分
「家政学院大学前」下車徒歩
5分

お問い合わせ・お申込み

申込 イベントダイヤル・ウェブ申し込み

TEL 042-724-5656

12/19正午～1/9まで（申込順）

コード 171219D

主催 町田市スポーツ振興課

TEL 042-724-4036

