

姿勢改善教室

あなたの姿勢チェックして
見ませんか

主催：(公財)入間市振興公社

日時 11月10日・17日・24日・12月1日

毎回火曜日 全4回

午後1時30分～3時00分

場所 西武地区体育館

対象 市内在住、在勤・在学の方

内容 体のゆがみをチェックして正しい姿勢の作り方を学びます。免疫力のお話しもあります。

定員 先着30人

参加費 1,000円(全4回分、初回に集金します)

持ち物 室内用運動靴、マスク、飲み物等

※運動できる服装で参加

申込み 10月8日(木)～23日(金)

午後5時迄に武道館へ電話で申込み

☎ 2965-5551 (入間市武道館)

☆体のゆがみをチェックして、正しい姿勢を作りましょう。
☆免疫の仕組みを知って、体の免疫力を高めましょう。
☆簡単な体操や歩き方で「姿勢すっきり」しましょう。

※新型コロナウイルスの影響により、中止、変更する場合がありますので、申し訳ありませんが、ご了承ください。

