～未来のための姿勢革命～

# 姿勢改善教室

主催：（公財）入間市振興公社

**日　時**　10月19日・26日・11月2日・9日

毎週木曜日　全4回

午後1時30分～3時00分

**都合により10月26日（木）のみ15時～16時30分に変更となります**

**場　所**　藤沢地区体育館

**対　象**　市内在住、在勤・在学の方

**内　容**　姿勢の大切さを学び、骨格改善の体操を行います

**定　員**　先着20人

**参加費**　500円（全4回分、初回に集金します）

**持ち物**　室内用運動靴、飲み物等

※運動できる服装で参加

**申込み**　10月2日(火)～12日（木）

午後5時迄に武道館へ電話で申込み

☎　2965-5551（入間市武道館）

☆　未来の健康を支えるためには、病気にならないための姿勢改善が必要です。

☆　なぜ姿勢が大事なのかを学び、貯筋にもなる骨格改善体操で、いつまでも元気な毎日を手に入れましょう！