

体操教室開催

参加者募集!!

無料

1回から参加OK

要予約

最近運動不足と感じているそのあなた！
私たちと一緒に運動不足を解消しましょう!!

6月26日(月)

フレイル予防
エクササイズ

講師：健康支援センターTMGFit
山崎 翔太



申込み期間

6月6日(火) 10:00
～6月16日(金)16:00

7月31日(月)

認知症予防
エクササイズ

講師：健康支援センターTMGFit
上田 良美



申込み期間

7月11日(火) 10:00
～7月21日(金)16:00

9月28日(木)

メタボ予防
エクササイズ

講師：健康支援センターTMGFit
中川 さらさ



申込み期間

9月8日(金) 10:00
～9月19日(火)16:00

会場：ONE FOR ALL 横浜（旧戸塚区役所跡地）

定員：各回 20名

時間：14時00分から15時30分

13時45分 受付開始

※お申し込みは先着順とし人数が多い場合にはお断りする場合があります。

※当日体調のすぐれない方の参加はお断りする場合があります。

◎予約はNPO法人YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケアのホームページ

<https://npo-tkm.or.jp/>からご応募ください

『NPO法人YOKOHAMATKM スポーツ&ヘルスケア』で検索！

もしくは右側のQRコードよりホームページへ

ご不明点等ございましたら下記番号にお問い合わせください

☎ 045-392-4141



※皆様から開示いただいた個人情報は厳重に管理し、本体操教室以外の目的には使用しません。

主催：NPO法人YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケア

本教室を開催するにあたって、横浜市の「よこはま夢ファンド」助成金を受け開催します

