

心も体もかろやかに



やってみよう「練馬区健康いきいき体操」

日頃から運動不足を感じているけれど、  
何から始めたらよいのかわからない。

そんなあなたに…

外出しにくいこんな時期だからこそおすすめしたい、  
家の中で座ってできる体操を紹介します!!

【日時】令和2年**9月24日(木)**



午後2時~3時(開場:午後1時40分)

【場所】練馬区立大泉図書館 2階視聴覚室

【講師】須藤 浩代氏(健康運動指導士)

【定員】12名(事前申込制)

※当日は、水分補給用の飲み物、汗拭きタオルを持参のうえ、  
動きやすい服装でお越しください。

参加の際は、マスクの着用をお願いいたします。

【申込】8月25日(火)より 大泉図書館カウンター

または 電話 03(3921)0991 にて受付



※新型コロナウイルスの影響により、イベントが  
急遽延期、中止になる場合があります。

練馬区立大泉図書館