

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