

# ステキにイス体操 & ストレッチ

初めてでも  
安心！

日々の疲れをすっきりさせたい  
健康のために何かやりたい  
そんな方にぴったりの  
気楽に参加できる教室です

4/20 Sat.

10:00~12:00



講師 松浦 美香子  
健康運動指導士

ワンコインで  
ご参加いただけます

500円

## 主要バス乗り場

- ① 佼成病院発着  
高46(京王) 高円寺駅南口⇨病院  
宿35(京王) 新宿駅西口⇨病院  
永72(京王) 永福町⇨病院
- ② 堀ノ之内二丁目 バス停  
渋66(京王・都バス) 阿佐ヶ谷駅前⇨渋谷駅15番  
新91(都バス) 新宿西口9番⇨新代田駅前
- ③ 和田堀橋 バス停  
宿32(京王バス) 新宿駅西口17番⇨佼成会聖堂前
- ④ 佼成会聖堂前 バス停  
中71(京王バス) 中野南口3番⇨方南町駅經由永福町  
※永福町行きは和田堀橋で下車、中野駅行きは和田堀橋に停車しないため聖堂前で下車

お申込  
お問い合わせ

☎03-5305-6161 受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝を除く)

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 1-14-2  
みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

- 日 時 平成31年4月20日(土)  
10:00~12:00(準備・片付けを含む)
- 場 所 立正佼成会附属佼成病院 1F 観音ホール  
和田 2-25-1
- 参加費 500円(保険料含む)

- 対 象 杉並区在住・在勤・在学で15歳以上の方  
(中学生は除く)
- 定 員 40名  
4月1日から申込順定員になり次第
- 持ち物 飲み物・タオル(更衣室はありません)