



自宅で



Zoom on LINE

筋力アップ体操

2021.11/16(火)・17(水) 午前 7:00-8:00

ステイホームの
運動不足を解消

自宅にある物を使って、
気軽に筋力アップ

楽しく、無理なく
転倒予防

お家だから
リラックスしてできる



講師 松浦 美香子

以下の注意事項を必ずお読みのうえ
お申込みください。

- ▶ 応募の際にお寄せいただいた個人情報
は、教室以外の目的で使用すること
はありません。
- ▶ 新型コロナウイルスの感染状況等、今
後の社会情勢の変化によっては教室の日
程や内容などの変更、中止もしくは延期
等となる場合がありますのでご了承さ
い。
- ▶ 通信に関わる費用はご自身での負担に
なります。
- ▶ 通信機器やオンライン環境の問題、セ
キュリティ等の要因による接続不良につ
きましては、責任を負いかねますので、ご
了承ください。また、インターネット環境、
使用方法に関するご相談・お問い合わせ
には対応しかねます。

申込み
10月1日(金)から
<https://sports-suginami.resv.jp/>



問合せ
(公財)杉並区スポーツ振興財団
平日9:00-17:00
☎ 03-5305-6161

実施日 令和3年11月16(火)・17(水) 全2回 **時間** 各回 午前7時00分～8時00分(60分)

対象 概ね50歳以上の方 **定員** 10名程度(申込順) **参加費** 各回 無料 (1回でも参加可)