

26年度版
はちせいハートプラン

はちせい保健委員会　主催

セラバンド&ストレッチ体操

はちせい保健委員会では、下記の要領で「セラバンド体操・ストレッチ体操」を開催致します。セラバンドは医療現場でのリハビリなどに幅広く用いられているゴムバンドです。いつでもどこでも気軽に安全に運動ができます。この機会に是非ご参加下さい。

日　時 … **1月25日(月)　午後2時～3時30分**

会　場 … 城山病院　管理棟1階　組合員スペース

講　師 … 久田　富喜子
(セラバンドインストラクター)

費　用 … 無料

定　員 … 25名



- 運動しやすい服装でお越しください。
- 水分補給のための飲み物をお持ち下さい。
- お持ちの方はご自分のセラバンドをご持参下さい。当日貸し出しもあります。

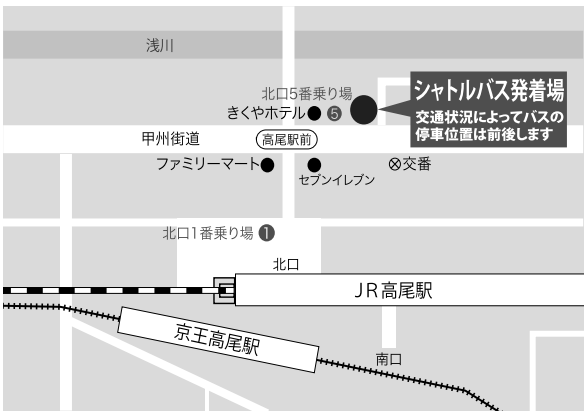
お申し込み・お問い合わせ

1月23日(土)までに八王子保健生活協同組合事務局へ電話でお申し込み下さい。
※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

電話 042-661-4413

八王子保健生活協同組合 事務局

【会場へはシャトルバスが便利です】



-シャトルバス最寄り時間のご案内-

●高尾駅北口シャトルバス発着場発
午後1時20分　午後1時50分

●城山病院発
午後3時40分　午後4時10分

はちせい