

## 第七ブロックシルバー人材センター 会員研修

# 「ひざすっきり体操」



- 日時: 令和元年9月18日(水) 午後2時~4時
- 場所: 総合体育館 第一武道場(郷土の森総合体育館2階 柔道場)
- 募集人数: 10名(先着順・会員に限る)
- 参加費: 無料
- 持ち物: 水筒・タオルなど
- 服装: 動きやすい服装
- 講師: 早稲田大学非常勤講師 包國友幸氏



※ ひざすっきり体操で、ひざの痛みから解放されましょう！  
皆様のご応募お待ちしております！



(社)府中市シルバー人材センター  
お問合せ・お申込み: 担当 小谷田  
TEL 042-366-2322