

7北シニア連第105号
令和7年10月6日

各単位クラブ会長様

北区シニアクラブ連合会
会長 山中 将男

令和7年度北区シニア連第3回健康教室
「筋力アップ体操」事業の開催について

秋涼の候、益々ご健勝のことと存じます。

さて、健康教室事業について、下記のとおり本年度2回目の「筋力アップ体操」事業を開催することとしましたのでお知らせいたします。

つきましては、貴クラブ所属会員への周知方よろしく願いたします。

記

1 開催日時・場所

- ◎赤羽支部 12月17日(水) 10時(受付9時30分)～11時30分
赤羽会館 4階 大ホール
- ◎王子支部 12月18日(木) 10時(受付9時30分)～11時30分
赤羽会館 4階 大ホール
- ◎滝野川支部 12月19日(金) 10時(受付9時30分)～11時30分
滝野川会館 1階 大ホール

2 参加人数 各支部 60名程度

3 指導 NPO法人JAM指導員

- 4 持ち物等
- ・運動しやすい服装でご参加ください。
 - ・健康保険証をご持参ください。
 - ・マスクの着用は各自の判断とします。
 - ・上履きの持参は不要です。

5 申込締切 11月17日(月) 各支部で取りまとめて北シニア連事務局へ

＜問い合わせ先＞

北区シニアクラブ連合会事務局
〒114-0001 北区東十条 3-2-3-101
Tel・Fax 3914-5194