

セラバンド体操・ストレッチ体操

八王子保健生活協同組合の保健委員会では、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。セラバンドを持っていない方にはお貸しします。セラバンドは医療リハビリ用に作られたゴムバンドです。いつでもどこでも安全・簡単に運動できます。

開催日時・・・1月23日(火) 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 富喜子さん
(セラバンド体操インストラクター)

費用・・・無料



- 運動しやすい服装でおこしてください。
- 水分補給のためのお飲み物をお持ち下さい。
- ご自分のセラバンドをお持ちください。当日販売もあります。

お申し込み

2024年1月22日(月)までに八王子保健生協事務局へお電話で申し込みください。

☎ 042-661-4413 (担当:大橋)

【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