

サークル活動体験会

参加
無料

女性のための

軽い有酸素運動と ストレッチ体操・筋トレ

水元学び交流館で活動しているサークルの活動を体験できます。
丁寧に教えるので、初めての方でも大丈夫です。

日時

令和8年 **11** 月 **5** 日(木)、**19** 日(木)
両日とも 午前10時15分～11時30分

会場

水元学び交流館 3階 レクリエーションホール
(南水元2-13-1)

対象

75歳以下の女性 15名
※過去に受講された方はご遠慮ください。

持ち物

運動しやすい服装、運動靴、
バスタオル、フェイスタオル、飲み物

主催団体

ファインストレッチクラブ



30年以上、水元学び交流館で活動している地域密着型の女性限定サークルです。

現在、主に60代以上を中心に17名のメンバーが、

原則、毎月第1・2・3木曜日に集まり活動しています。

運動を通じて健康維持はもちろん、会員同士の交流や楽しい時間も大切にしています。

申込方法

下記【申込・問合せ先】に、電話でお申し込みください。
10月19日(月)午前9時より、先着順で受け付けます。

※受付開始前にお電話いただいてもご対応いたしかねますので、ご了承ください。

※先着順に受け付け、定員に達し次第、受付を終了します。

【主催】 葛飾区教育委員会

【申込・問合せ先】 葛飾区生涯学習課 03-5654-8476、03-5654-8512