

令和4年8月25日

第7ブロック会員研修「腰スッキリ体操」

当研修は、第7ブロック(八王子市SC(シルバー人材センター)、府中市SC、調布市SC、町田市SC、日野市SC、狛江市SC、多摩市SC、稲城市SC)の会員の方を対象に開催されるものです。

- 1 日 時 令和4年10月19日(水) 午後2時から午後4時まで
- 2 場 所 府中市郷土の森総合体育館 1階 柔道場
(府中市矢崎町5丁目5番地)
- 3 講 師 早稲田大学非常勤講師 包國 友幸 氏
- 4 内 容 腰スッキリ体操(腰痛の予防と改善)
- 5 対 象 日野市SCから5名(先着順)
- 6 申込方法 令和4年9月9日(金)までに、事務局にお申込みください。
- 7 その他 交通費の支給はありません。

※新型コロナウイルスの感染状況により、延期又は中止になる場合があります。

問合せ 事務局：岡
TEL 581-8171

以上