スポーツトレーナーと始める運動習慣

参加費無料

日時：　平成 28 年 10 月 18 日（火）
　　10：00～11：30　（受付９：30～）
場所：　さがみはら健康文化センター　１階
　　（麻溝台 1872-1）
講師：　明治スポーツプラザ・健康運動指導士
持ち物：タオル、水分補給用水筒など。
　　【運動のできる服装。】

概ね６５歳以上の方

お申込み問い合わせ
【麻溝高齢者支援センター　042-777-6858 担当：俵】

この事業は、相模原市の委託を受けて事業を行っています。