

# 貯筋運動 体験会

## 参加者募集

みんなで伸ばそう健康寿命！使って貯めよう筋肉貯金！



・・・貯筋運動とは・・・  
立つ・座る・歩く、に必要な  
下半身の筋肉を強化する体操  
を1セット100円として、  
貯筋通帳に貯めていきます！

貯筋通帳は  
購入可能です  
1冊220円

講師：佐藤 茜氏（健康運動実践指導者）

日 時：毎週水曜日・午前9時～10時30分

場 所：市民大町スポーツ施設・会議室

対 象：60歳以上男女・独歩可能な方

定 員：15名（申込み順）

持 物：飲み物・シューズ・タオル・筆記用具

参加費：（2月・3月）各4回 / 会員 1,600円 非会員 2,000円  
（1回体験可 / 会員 400円 非会員 500円）

申込締切：2月体験会（全4回）⇒2月2日（火）

3月体験会（全4回）⇒3月2日（火）

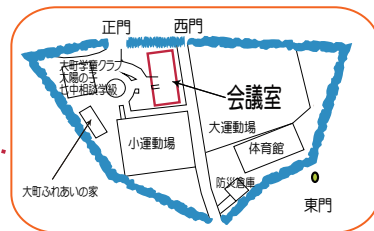
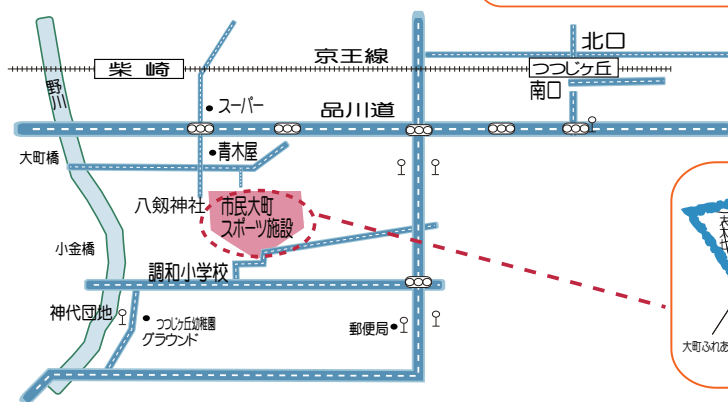
2月/3・10・17・24⇒全4回

3月/3・10・17・24⇒全4回

締切後の申込・問合せは  
SHC事務局にご相談ください

4月からはお教室  
として活動予定です

\*新型コロナウイルス感染症対策のため  
マスク着用・検温・体調チェック等を  
必ずお願いします。



### 募金箱設置

募金箱を SHC 事務局に設置しております。集まった募金は義援金として  
調布市社会福祉協議会へ寄付いたします。



各種申込・問合せ 調和 SHC 事務局 電話：042-498-8828 10:00～16:00まで 月曜定休

発行 調和 SHC 倶楽部事務局  
調布市菊野台 3-27-40

ホームページ URL <http://npo-chowashc.jp/>  
TEL 042-498-8828 / FAX 042-444-3018