

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。セラバンドをお持ちで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・・・**2月28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
 内容・・・セラバンド体操他
 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

- 水分補給のためのお飲み物をお持ち下さい。
- 運動しやすい服装でおこしてください。
- 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。

※新型コロナウイルスの感染状況によって中止になることがあります。

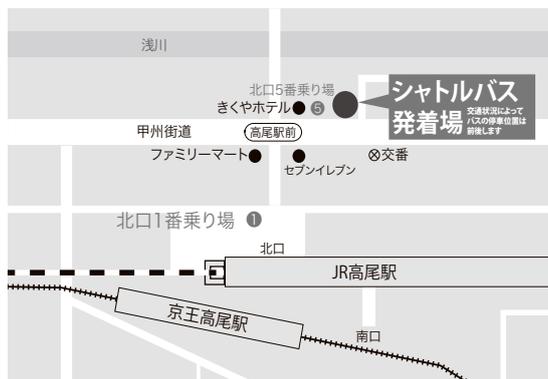
お申し込み

2023年2月27日(月)までに

八王子保健生協事務局(担当:大橋)へ電話でお申し込みください。

☎ 042-661-4413

【会場へはシャトルバスが便利です】



| 高尾駅北口 | | → | 城山病院 | |
|-------------|---|----|-----------|--|
| 休日(日曜・祝日) | | | 平日(月曜・土曜) | |
| 高尾駅北口駅前より発車 | | | | |
| 45 | | 8 | 5 25 45 | |
| 30 | | 9 | 20 50 | |
| 30 | 0 | 10 | 20 50 | |
| 30 | 0 | 11 | 20 50 | |
| | | 12 | 20 50 | |
| | | 13 | 20 50 | |
| | | 14 | 20 50 | |
| 30 | 0 | 15 | 20 50 | |
| 55 30 0 | | 16 | 20 50 | |

