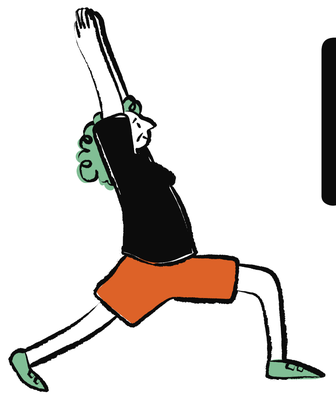
令和8年度

シニア健康教室

開催のお知らせ





日程

毎月1回　土曜日

10/17　11/21　12/12　1/16　2/13　3/27

時間

受付・体組成の測定 → 9時30分～
教室 → 10時～12時
(前半30分はミニ講義、後半1時間30分は運動)

持ち物

- 運動できる服装
- 体育館シューズ
- 上着(ミニ講義の際の冷房対策として、上着をご持参いただくと安心です。)
- タオル、水分補給できるもの
- 保険代として1回200円(現金のみ)

場所

十文字学園女子大学
記念ホール2階　メインアリーナ



お問い合わせ

〒352-8510
埼玉県新座市菅沢2-1-28
十文字学園女子大学内
ＪＲ武蔵野線新座駅　徒歩8分
048-477-0555(代表)

※お車でお越しの方は、
正門の警備員にお声がけください。

