

シニアフィットネスボクシング講座

講師 重永 富子氏



ボクシングのフォームを使った
初心者向けフィットネスエクササイズです。
ミット打ちをしてストレスを発散！
運動してさわやかな汗をかきましょう！

参加費
無料

日 程 12月8日（月）
時 間 13：30～15：00
対 象 飯能市在住で60歳以上の方
会 場 総合福祉センター 3階 大会議室
持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、飲み物
定 員 20人（申し込み順）
申 込 11月17日（月）～12月3日（水）
9：00～17：00
☎042-973-0022まで
申し込みをお願いします。

問い合わせ 社会福祉法人飯能市社会福祉協議会
（飯能市総合福祉センター）

TEL 042-973-0022 FAX 042-973-8941

問い合わせフォーム <https://www.hannosyakyo.or.jp/contact/>