

令和7年度第8回武蔵野コミセン主催事業

秋の健康づくり体験Ⅱ

「初心者セラバンド体操教室」

この秋、新たな健康づくりを体験してみませんか。セラバンドとは、健康維持の体操等に用いられるトレーニング用のゴム製バンドです。セラバンドを使用して健康づくりにつながる体操を実践します。

日時 10月27日(月)

午後1時30分～午後3時30分

場所 武蔵野コミュニティセンター ホールA・B

対象 町内在住・在勤・在学の方

定員 30人

費用 無料

服装 動きやすい服装

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

講師 今野 よう子 さん

(三多摩健康友の会多摩川支部瑞穂ブロック
セラバンド体操サークル講師)



申込み

10月3日(金)午前9時から、電話または

武蔵野コミュニティセンターまで

TEL042-570-0555