

大人の 空手エクササイズ

空手の動きを取り入れた体幹トレーニングです。
立っても座ってもできる体操で、気持ち良く体を
動かしましょう。

- 会 場 西部文化センター（西部公民館）
- 時 間 午前10時～11時30分
- 講 師 中野市空手道スポーツ少年団
山本 啓太さん
- 定 員 市内在住、中学生以上の方 20名
- 受講費 無料
- 持ち物 飲み物、タオル、
運動に適した服装（裸足で行います）
- 申込み 9月14日（月）午前9時より受付開始

10月7日
（水）



健康づくりポイントの
対象事業です