

# 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** 7月4日 (木)  
**時 間** 10:00~11:30  
**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名 (申し込み順)  
**申 込** 6月10日 (月) ~ 6月28日 (金)  
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 飯能市総合福祉センター  
(社会福祉法人飯能市社会福祉協議会)  
TEL 042-973-0022 FAX 042-973-8941  
メール sogofukusi-c@hannosyakyo.or.jp