

令和7年度
健康講座2



Let's do it together ボクシングエクササイズ

場所 東地区文化センター 1階第1集会室
日程 令和7年11月5日、12日、19日、26日
毎週水曜日 全4回
時間 19時～20時
講師 西脇恵一さん
(格闘技インストラクター)
対象 16歳以上
定員 40名(先着順)
参加費 無料
持ち物 タオル・飲み物
申込方法 10月1日(水)から
電話または窓口で
月曜、祝日の休館日を除く
午前9時から午後5時まで
主催：東地区文化センター
座間市東原3-1-1

☎046-253-0781

※ 動きやすい服装、運動靴履いて来てください！

