



2019.06.10

卓球教室で、卓球を楽しみましょう

令和の時代に入りましたが、楽しみながら健康管理をしましょう。

卓球は気楽にできる運動です。卓球は膝や間接に負担があまりかからず、全身を使う良い運動です。子供から高齢者まで、どなたでも参加できます。奮って、ご参加下さい。

運動靴、飲み物、タオルをご持参下さい。道具は用意してあります。

会場 赤坂公会堂

開催日 毎月第四土曜日

10時 ～ 12時

卓球愛好会

凌壮会会員 河内 (055-923-1023)

凌壮会会員 吉野 (055-926-0305)

予め、お電話をしてお越し下さい。

第1回目 6月22日 (土)

第2回目 7月24日 (土)