

みんなのでやるから
楽しい！

私でもできる！

足腰元気たいそう

シルバー世代の健康体操教室

足腰の機能改善や転倒予防の体操です。

無理のない運動で健やかな生活を続けましょう！



5/13・20・27 (火)

場所 1階 区民会議室 午前10:30~11:45 (受付10:15~)

定員 27名 (4/1より受付開始 お申込み順)

参加費 各回350円

持ち物 飲み物(キャップ付き)・タオル ※動きやすい服装でお越しください

対象 60歳以上の方 (医師からの運動制限を受けていない方)

講師 健康運動指導士 丸井優子

【申込連絡先】

文京区勤労福祉会館
文京区本駒込4-35-15
☎03-3823-6711

お申込み！
おまちしてます！



オーちゃん