



オーちゃん

文京区勤労福祉会館 自主事業



オーちゃん

足腰元気たいそう

シルバー世代の健康体操教室

無理のない運動で健やかな生活を続けましょう。
足腰の機能改善や転倒予防の体操教室です。

場 所：全て1階 区民会議室
2月1日・15日・22日（全て火曜日）

午前10:30~11:45（受付開始午前10:15~）

参加費：各回300円

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）

持 ち 物：飲み物（カップ付き）・タオル

※動きやすい服装・運動靴でご参加ください。

定 員：区民会議室25名

講 師：健康運動指導士 丸井 優子

申込受付開始：1月11日（火）～

【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

