

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！



11/5・12・19・26 (火)

**場所** 1階 区民会議室 午前10:30~11:45 (受付10:15~)

**定員** 27名 (10/1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