文京区勤労福祉会館 自主事業

みんなでやるから楽しい！

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！

2/3・10・17・24（火）

場所　１階　区民会議室　午前10：30～11：45（受付10:15～）

定員　２７名（1/6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

お申込み！
おまちしてます！

オーちゃん

【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