文京区勤労福祉会館　自主事業

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！

11/10・17・24（火）

◆１階　区民会議室　午前10：30～11：45
（受付　10：15～）

◆定員　２７名（１０/６より受付　お申込み順）

◆費用　各回３５０円

◆持物　飲み物(キャップ付き)・タオル

◆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

※開始時間を過ぎてのご入室はできません。

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