

# 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教室です。

無理のない運動で健やかな生活を続けましょう。

日 時：12月4・11・18・25日 火曜日（全4回）

午前10：30～12：00（受付開始午前10：15～）

場 所：文京区勤労福祉会館 1階 区民会議室

参加費：1200円/4回

※4回1セットの教室となる為、4回まとめてのお申込みとなります。  
但し、定員に満たなかった場合は途中からの参加にも応じます。  
（例えば2回目からの参加の場合900円/3回）

対 象：60歳以上の方

※医師から運動を止められている方の参加はご遠慮ください。

持ち物：飲み物（キャップ付き）・タオル

※動きやすい服装・運動靴でご参加ください。

定 員：20名（事前申込・先着順）

講 師：健康運動指導士 齋藤義則

事前申込受付開始：11月5日（月）～



お申込み・お問い合わせ

文京区勤労福祉会館

文京区本駒込 4-35

☎03-3823-6711

