

# 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！



# 4/7・14・21・28 (火)

◆1階 区民会議室 午前10:30~11:45  
(受付 10:15~)

◆定員 27名 (3/3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  
※動きやすい服装でお越してください

◆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