

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！



6/2・9・16・23・30 (火)



- ◆1階 区民会議室 午前10:30~11:45
(受付 10:15~)
- ◆定員 27名 (5/12より受付 お申込み順)
- ◆費用 各回350円
- ◆持物 飲み物(カップ付き)・タオル
※動きやすい運動靴と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
※開始時間を過ぎてのご入室はできません。

【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