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：2月2日・9日・16日　3月2日　火曜日（全4回）

午前10：30～11：45（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：300円（各回）

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　徳蔵　知美

事前申込受付開始：12月15日（火）～



オーちゃん

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4-35-15

☎03-3823-6711

