



# 足腰元気たいそう

## シルバー世代の健康体操教室

無理のない運動で健やかな生活を続けましょう。  
足腰の機能改善や転倒予防の体操教室です。

1/17・24・31 (火)

場 所：全て1階 区民会議室

午前10:30~11:45 (受付開始10:15~)

参加費：各回300円

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)

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：区民会議室27名

講 師：健康運動指導士 丸井 優子

申込受付開始：12月6日 (火) ~

### 【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

