

# Let's ステップ ♪

簡単なステップで  
初めてでも大丈夫！



2017

12.27 [水]

10:30～

(11:45 終了予定)

## PROGRAM

バランス力の  
ある体力作り！

スイングジャズの  
音楽に合わせて♪

前後左右  
いろんな方向に  
動いてみましょう

### ★ 募 集 要 項

- 日 時 : **12月27日(水)**  
10:30～11:30
- 場 所 : 福祉センター江戸川橋「地域活動室 A+B」
- 持ち物 : 飲み物・タオル
- 服 装 : 動きやすい恰好・運動靴
- 定 員 : **20名 \*抽 選**
- 対 象 : 65歳以上の方で、**立位での運動ができる方**
- 料 金 : **500円** (当日お持ちください)

- 応募方法 : 4階受付、または お電話にてお申込みください

※応募〆切 12/18(月) 結果はお電話にてご連絡致します

お申込、お問合せ

お気軽にお電話ください

文京福祉センター江戸川橋

TEL 03-5940-2901

FAX 03-5940-2902

<http://care-net.biz/13/lien/>



# Let's ステップ♪

簡単なステップで  
初めてでも大丈夫！



## PROGRAM

バランス力の  
ある体力作り！

スイングジャズの  
音楽に合わせて♪

前後左右  
いろんな方向に  
動いてみましょう



## ★ 募集要項

- 日時： **12月27日(水)**  
10:30～11:30
  - 場所： 福祉センター江戸川橋「地域活動室 A+B」
  - 持ち物： 飲み物・タオル
  - 服装： 動きやすい恰好・運動靴
  - 定員： **20名 \*抽選**
  - 対象： 65歳以上の方で、**立位での運動ができる方**
  - 料金： **500円**（当日お持ちください）
  - 応募方法： 4階受付、または お電話にてお申込みください
- ※応募〆切 **12/18(月)** 結果はお電話にてご連絡致します

《お申込、お問合せ》

文京福祉センター江戸川橋

TEL 03-5940-2901

FAX 03-5940-2902

<http://care-net.biz/13/lien/>

