

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)

バランス力の
ある体力作り！

PROGRAM 前後左右
スイングジャズの いろんな方向に
音楽に合わせて♪ 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♪

2017年12月27日(水)

START

10:30

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/>

