

令和5年度 後期生募集 (10～3月/全23回)

# 脳トレし！ 筋トレし！ リズムトレし！



心と身体が調和し、  
動きたくなる  
時間を提供♪

## 《募集要項》

※靴(上履き)をご持参下さい

【対象】65歳以上の区内在住者で、  
運動制限を受けていない方

【申込】お電話、または直接窓口へ

①名前 ②住所 ③電話番号  
④生年月日⑤希望のグループ

※ 10/5、11/23、1/4 はお休みです

## 《日程》10月～3月の毎週木曜日

	11/2	12/7	1/11	2/8	3/7
10/12	11/9	12/14	1/18	2/15	3/14
10/19	11/16	12/21	1/25	2/22	3/21
10/26	11/30	12/28	2/1	2/29	3/28

1グループ

📍 9:45～10:45

2グループ

📍 11:15～12:15

3グループ

📍 13:30～14:30

申込締切

9/27

(水)

お気軽に  
お問合せ  
ください

文京福祉センター江戸川橋

TEL 03-5940-2901

FAX 03-5940-2902

