

令和5年度 後期生募集 (10~3月/全23回)

# 脳トシ! 筋トシ! リラクゼーション!



心と身体が調和し、動きたくなる時間提供♪



## «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

- ① 1回: 300円 (参加の度にお支払)
- ② 半年のご登録 (全23回)
- ③ 各グループ定員25名(抽選)
- ④ 3グループ制からの選択

\* 10/5、11/23、1/4 はお休みです

|               |
|---------------|
| 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



## «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 |