

令和8年度 前期生募集（4～9月/全23回）

脳トシ！ 筋トシ！

リズミトシ！

申込締切
3/25 (水)

みんなで楽しく
脳トシ体操しよう！



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



参加費：1回 300円（都度）

定員：各グループ 25名(抽選)

※3グループからの選択

期間：半年間（全23回）

※半年を通してのプログラムとなります

《日程》4月～9月の毎週木曜日

《募集要項》

【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・FAX、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
- (※第2希望まで伺います)

※上履きをご持参下さい

(滑りにくくかかとは隠れる運動靴)

	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3
4/9	5/14	6/11	7/9		9/10
4/16	5/21	6/18		8/20	9/17
4/23	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24
4/30			7/30		

※4/2、7/16、8/13はお休みです

文京福祉センター江戸川橋

TEL 03-5940-2901 (4F)

FAX 03-5940-2902

