

Let's ステップ

昭和歌謡・ポップス編

大人気講座のため抽選になりました!

10月
12日
(祝月)

定員: 15名(抽選)

対象:

60歳以上の区内在住の方

参加費: 500円

場所: 地域活動室A+B

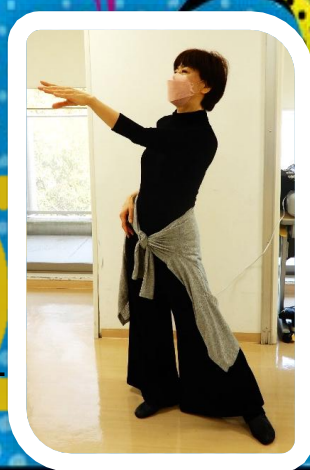
持ち物: 動きやすい服装、靴、
飲み物(水分補給用)

申込締切: 10月5日(月)

○ポイント○
バランス力のある
体力作り!
前後左右
いろんな方向に動いて
一緒に楽しく
踊りましょう♪

10:30スタート
(11:45 終了予定)

インストラクター
服部孝美
(介護予防運動員/
マットピラティス
インストラクター)



お申込み・お問い合わせ
文京福祉センター江戸川橋
03-5940-2901

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

