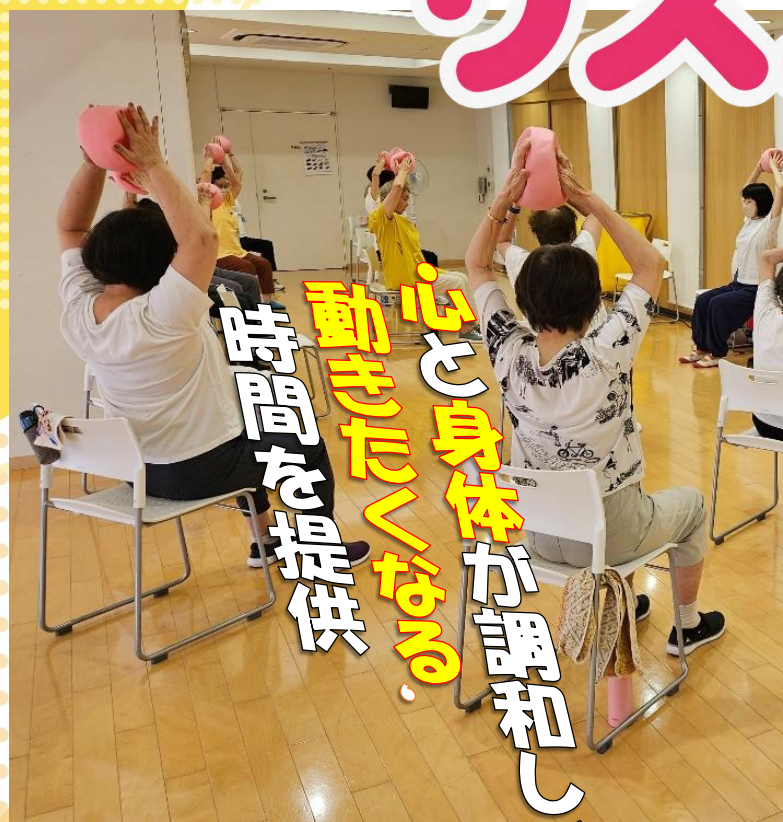


令和8年度 後期生募集（10～3月/全23回）

脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!



心と身体が調和し
動きたくなる
時間を提供



＜募集要項＞

上履きをご持参ください

※かかとのある運動靴タイプのもの

【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**(参加の度にお支払い)
- 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

＜開催時間＞

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**

＜日程＞10月～3月の毎週木曜日

10/8		12/3	1/7	2/4	3/4
10/15	11/12	12/10	1/14	2/11	3/11
10/22	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
10/29	11/26	12/24	1/28	2/25	3/25

※11/5はお休みです。

お申込み・お問い合わせ
4階文京福祉センター江戸川橋
03-5940-2901
<http://care-net.biz/13/lien/>



申込締切: **9月23日(水)**

※締め切り後に連絡をします。