

心と身体が調和し
‘動きたくなる’ 時間を提供♪

脳トレ！筋トレ！ リズムトレ！

半年
6900円

スッ
キリ！
脳

フク
フク♪
筋力

ド
キド
キ♪
心

身体づくりと転倒予防を目的に 身体のより良い使い方を習得

4月～9月の毎週月曜日（平成29年度前期・全23回）

●日時

1グループ：13:30～14:30 2グループ：14:45～15:45

●場所

文京福祉センター湯島
〒113-0033 文京区本郷3-10-18

●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

往復はがきに ①『脳トレ!筋トレ!リズムトレ!』・②住所・③氏名
④生年月日・⑤電話番号・⑥希望グループ(*第2希望まで)
と、返信用にも宛先(住所)を明記し福祉センター湯島へ

各グループ 25名定員(抽選)

締め切り：3/23(木)必着

受講料：6,900円(300円×23回) ※初回納入

●講師

阿久津 園子 先生
増山 里枝子 先生
澤田 弘子 先生

お問い合わせ 文京福祉センター湯島

TEL 03-3814-9245

URL <http://care-net.biz/13/yushima/>