

脳トレ！筋トレ！ リズムトレ！



1回
300円

※参加の度にお支払い

(4～9月)
半年までの
ご登録

4月～9月の毎週月曜日

4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13
5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19
8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	

各グループ
定員25名
(抽選)

2つの
グループ制

1グループ：13:30～14:30
2グループ：14:45～15:45

心と身体が調和し
‘動きたくなる’時間を提供

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



《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お名前・②住所・③お電話番号・④生年月日・

⑤希望のグループ(※第2希望まで伺います)

【締切】3/20(水)まで **※靴(上履き)をご持参ください**

阿久津 園子 先生
講師 増山 里枝子 先生
澤田 弘子 先生

お気軽に
お問合せ
ください

文京福祉センター湯島

住所：文京区本郷3-10-18

TEL & FAX 03-3814-9245