

令和5年度

Let's スマイル

月一回 (火曜日) 13:30~14:45

30分前より『**先着14名**』受付

Tuesday 4/ 25	Tuesday 5/ 23	Tuesday 6/ 27	Tuesday 7/ 25	Tuesday 8/ 22	Tuesday 9/ なし
Tuesday 10/ 24	Tuesday 11/ 28	Tuesday 12/ 26	Tu 令和6年 1/ 23	Tuesday 2/ 27	Tuesday 3/ 26

参加費
300円

脳トレ指体操やお手玉遊びをしたり…
リズムに合わせて体を動かしたり…
物を使ったレクリエーションで**大いに笑って**、
免疫力アップ！そして脳を活性化しましょう♪
最後は、脳を休める瞑想をします

《持ち物》
体操に使用するタオル
水分補給用飲み物
上履き
動きやすい恰好

対象:60歳以上の区内在住者

定員:先着14名

会場:文京福祉センター湯島「洋室」

インストラクター:服部孝美

コロナウイルス感染予防のため
ご協力お願いします。

- ①マスクの着用(推奨)
- ②実施前と後に消毒
- ③体調確認のため検温
- ④参加者名簿記入

問い合わせ先
文京福祉センター湯島
TEL:3814-9245