

令和5年度 後期生募集 (10～3月/全23回)

脳トレし！ 筋トレし！ リズムトレし！



心と身体が調和し、
動きたくなる
時間を提供♪

《募集要項》

※靴(上履き)をご持参下さい

【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

※ 1/8、2/12 はお休みです

《日程》10月～3月の毎週月曜日

10/2	10/30	11/27	12/25	2/5	3/4
10/9	11/6	12/4	1/15		3/11
10/16	11/13	12/11	1/22	2/19	3/18
10/23	11/20	12/18	1/29	2/26	3/25

1グループ

📍 13:30～14:30

2グループ

📍 14:45～15:45

申込締切

9/24

(日)

お気軽に
お問合せ
ください

文京福祉センター湯島

TEL 03-3814-9245

FAX 03-3814-9245

