

令和5年度 後期生募集 (10~3月/全23回)

脳トシ!! 筋トシ!! リラスムトシ!!

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 1回: 300円 (参加の度にお支払)
- ② 半年のご登録 (全23回)
- ③ 各グループ定員15名(抽選)
- ④ 2グループ制からの選択

※ 1/8、2/12 はお休みです

1グループ
⌚ 13:30~14:30
2グループ
⌚ 14:45~15:45

«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

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

