

令和6年度 前期生募集（4～9月/全23回）

脳トシ！ 筋トシ！

リズミトシ！

申込締切
3/24 (日)

1グループ：13:30～14:30

2グループ：14:45～15:45



みんなで楽しく
脳トシ体操しよう！

参加費：1回 **300円** (都度)

定員：各グループ **15名**(抽選)

※ **2グループ**からの選択

期間：**半年間** (全23回)

※半年を通してのプログラムとなります

《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 名前 ② 住所 ③ 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)

※上履きをご持参下さい

(滑りにくくかかどが隠れる運動靴)

《日程》4月～9月の毎週月曜日

4/1	4/29	6/3	7/1	8/5	9/2
4/8	5/13	6/10	7/8	8/19	9/9
4/15	5/20	6/17	7/22	8/26	9/23
4/22	5/27	6/24	7/29		9/30

※5/6、7/15、8/12、9/16はお休み

文京福祉センター湯島

TEL 03-3814-9245

FAX 03-3814-9245

