

令和7年度 前期生募集（4～9月/全23回）

脳トシ！ 筋トシ！

リズムトシ！

申込締切
3/23 (日)

みんなで楽しく
脳トシ体操しよう！

1グループ：13:30～14:30
2グループ：14:45～15:45



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

（滑りにくくかかとは隠れる運動靴）

《日程》4月～9月の毎週月曜日

4/7		6/2	7/7	8/4	9/1
4/14	5/12	6/9	7/14		9/8
4/21	5/19	6/16		8/18	9/15
4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22
		6/30			9/29

※5/5、7/21、8/11はお休みです

文京福祉センター湯島

TEL 03-3814-9245

FAX 03-3814-9245

