

令和8年度 後期生募集（10～3月/全23回）

脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!



＜募集要項＞

上履きをご持参ください

※かかとのある運動靴タイプのもの

【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**(参加の度にお支払い)
- 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

＜開催時間＞

1グループ

→**13:30～14:30**

2グループ

→**14:45～15:45**

＜日程＞10月～3月の毎週木曜日

10/5	11/2	12/7	1/4	2/1	3/1
10/12	11/9	12/14		2/8	3/8
10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15
10/26	11/23	12/28	1/25	2/22	3/22

※11/30、**1/11**、3/29はお休みです。

申込締切: **9月20日(日)**

※締め切り後に連絡をします。

お申込み・お問い合わせ
3階文京福祉センター湯島
03-3814-9245

<https://care-net.biz/13/yushima/>

