

楽しく介護予防体操して、心も身体も健康になろう！

脳トレ！筋トレ！リズムトレ！



※写真はイメージです

2021年4月～9月毎週月曜日(全23回)

第1グループ

13:30～14:30

第2グループ

14:45～15:45

2つのグループで、ご都合のいい時間帯をお選びください。

4月から9月まで半年間のご登録となります。

★参加費＝1回:300円 ◎定員＝各グループ:14名

講師:阿久津 園子先生♡増山 里枝子先生♡澤田 弘子先生

【募集要項】

★申込資格/65歳以上の文京区在住で、運動制限を受けていない方

★申込方法/お電話かFAX、または事務所窓口で申込受付をいたします。

★申込時の必要事項/

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④生年月日 ⑤ご希望のグループ

※第二希望まで伺います。申込多数の場合は抽選とさせていただきます。

★申込締切 3/25(木) ※締切後も定員に空きがあれば、途中からも受講できます。

新型コロナウイルス
感染症拡大防止の為
利用前後の手洗い
マスクの着用を
お願いします

文京福祉センター湯島

TEL・FAX 03-3814-9245

