

30分前より『先着14名』受付

Let's スマイル

月一回（火曜日）13：30～14：45

Tuesday 4/ 27	Tuesday 5/ 25	Tuesday 6/ 22	Tuesday 7/ 27	Tuesday 8/ 24	Tuesday 9/ 28
Tuesday 10/ 26	Tuesday 11/ 30	Tuesday 12/ 28	Tuesday 1/ 25	Tuesday 2/ 22	Tuesday 3/ 22

※コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を設けさせて頂いております
30分前の13時の時点で14名を超えていた場合、抽選をさせていただきます

脳トレ指体操やお手玉遊びをしたり…
リズムに合わせて体を動かしたり…
物を使ったレクリエーションで**大いに笑って**、
免疫力アップ！そして脳を活性化しましょう♪
最後は、脳を休める瞑想をします

参加費
300円

対象：60歳以上の区内在住者

会場：文京福祉センター湯島「洋室」

インストラクター：服部孝美

《持ち物》

飲み物・タオル・上靴
マスク着用・動きやすい恰好

問い合わせ先
文京福祉センター湯島
TEL:3814-9245

コロナウイルス感染予防のため
ご協力をお願いします。

- ①マスクの着用
- ②実施前と後に手洗い
- ③体調確認のため検温
- ④参加者名簿記入