心と身体が調和し‘動きたくなる’時間♪

脳トレ！ 筋トレ！ リズムトレ！

2020年度

介護予防体操教室

1グループ： 9:30～10:30
2グループ：10:45～11:45
3グループ：13:30～14:30

講師
阿久津 園子 先生
増山 里枝子 先生
澤田 弘子 先生

4月～9月の毎週木曜日（全23回）

参加費： 1回 **３００円**　定員：各グループ**２０名**（抽選）

３グループ制からの選択　**半年（４～９月）**までのご登録

≪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お名前　②ご住所　③お電話番号　④生年月日
⑤希望のグループ（※第２希望まで伺います）

【締切】３／２６（木）まで　※靴（上履き）をご持参ください

※締切後でも定員に空きがあれば途中からの受講も可能です

お気軽にお問合せください

文京福祉センター江戸川橋
TEL 03-5940-2901
FAX 03-5940-2902