



特別いきいき運動塾 in せいなん



久しぶりの開催です！体育館での
本格始動のその前に・・・

「特別いきいき運動塾を青南いき
いきプラザにて開講します☆

「冬ごもりから脱出！！」

「運動不足気味のカラダに！」

寒い冬をふきとばしましょう！！

ご参加お待ちしております☆

日時：平成31年1月22日・29日 火曜日

13：00～14：30（13時よりいきいき体操）

対象：60歳以上の区民の方で、
通常の歩行が可能な方



場所：青南いきいきプラザ 定員：20名

申込：窓口・電話にて申込み順

*動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。

お問い合わせは：青山いきいきプラザへ☎ 3403-2011