



時間変更

介護予防体操

みんなといきいき体操

2018年8月から時間帯を変更して毎日15分間
自由参加の体操を行います。

お好きな曜日を選んでいらしてください。毎日参加も大歓迎です。
内容は、港区推奨「みんなといきいき体操」を行います。



日時：月曜日 第1回目 11:45～ 第2回目 13:00～

火曜日 第1回目 11:45～ 第2回目 13:00～

木曜日 第1回目 11:45～ 第2回目 13:00～

水曜日 11:15～

金曜日 11:45～

土曜日 11:45～

日曜日 12:30～

☆ 参加資格：港区在住の概ね60歳以上の自立で動ける方。
いきいきプラザ個人登録証をお持ちください。未だ登録されていない方はお早めに手続きください。