



# 秋の特別体操教室

健康トレーニングでおなじみの先生方による  
秋の日替わり特別体操教室です。

日程

- ① 9月19日(木)10:00~11:30
- ② 9月23日(月)13:30~15:00
- ③ 3月20日(水)9:30~11:00



会場：青南いきいきプラザ 敬老室

対象：60歳以上の港区民

※医師から運動を許可されている方

参加費：無料 定員：各15名(申込順)

**申込み：9月2日(月)~窓口かお電話で**

※運動のできる服装でご参加下さい。

タオル、飲料水もお忘れなく♪



青南いきいきプラザ ☎3423-4920