



平成28年度 第4期

気功ストレッチ教室

「月曜日 午前の教室」

自分のからだの状態と会話しながら、気持ち良くからだを伸ばし、自分で自分のカラダをケアできる方法を学びます。

日程： 12月19日～3月6日

※月曜 全10回

時間： 午前10：00～11：30

対象： 60歳以上の港区民

費用：無料

場所：敬老室

定員：15名（応募多数の場合は抽選）

申込：11月28日（月）～12月5日（月）

（定員に満たない場合は、12月5日以降先着順です）

青南いきいきプラザ ☎03-3423-4920

お申し込みはお電話、もしくは直接窓口へ!!



参加をお待ちしています

