



平成28年度 第2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：7月4日～9月12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）

申込み：6月6日（月）～6月12日（日）

（定員に満たない場合は、6月13日（月）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♪

