

特別体操教室

体操&ストレッチ

日々の運動不足解消、足腰の強化、また健康トレーニング参加者は次回の健トレまでのつなぎとして、是非ご参加ください♪

| | | |
|-----|---|---|
| 日程 | <u>①3月20日(月) 13時30分~15時00分</u> <u>②3月22日(水) 9時30分~11時00分</u> <u>③3月23日(木) 10時00分~11時30分</u> |  |
| 対象 | 60歳以上の区民。 医師から運動を許可されている方。 |  |
| 定員 | 各20名（応募多数の場合抽選） |  |
| 申込 | <u>2月22日(水)~3月15日(水)</u> までに窓口か電話で。 定員に満たない時は先着順。 | |
| TEL | 青南いきいきプラザ ☎3423-4920 | |