

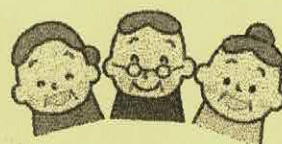
すこやか体操教室のご案内



日頃の運動不足解消と親睦・交流を深めるため、10月以降も簡単な体操や脳トレ・ミニゲーム・健康講話等の「すこやか体操教室」を開催いたします。

時には、体や心の健康維持のため気分転換も必要です。

今年度は、月1回第2週金曜日を開催しておりますので、誘い合っ
て気軽に参加してみませんか！



◎すこやか体操教室（後期）の実施内容

○ 開催日時等

10月～翌年3月 全6回コース（各月第2週の金曜日）
午前10：00～11：00まで（約1時間）

10月	10日	金曜日	1月	9日	金曜日
11月	14日	金曜日	2月	13日	金曜日
12月	12日	金曜日	3月	13日	金曜日

場 所： 屯田二番通東会館 1階ホール
持ち物： 上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装
参加料 無料
申込み： 自由参加
その他： マスク着用は、各自判断とします。



主 催： 屯田二番通東町内会・屯田青柳町内会
共 催： 北区介護予防センター屯田・屯田二番通東熟年
クラブ
協 力： 北区第三地域包括支援センター