



# 「シルバー体操教室」 のお知らせ



区歌に合わせた「シルバー体操」以外にも、「懐メロ体操」「脳トレ体操」など、楽しいメニューをご用意しています♪

また、熟年者に多い転倒によるケガ予防の運動を取り入れ、**足の筋力アップ！ バランス感覚アップ！ 柔軟性アップ！**に効果のある体操を行っています。

ぜひ、お友達を誘ってみんなで健康になりましょう!!

**★持ち物：動きやすい服・靴、飲み物、フェイスタオル**

**予約制 ⇒ ☎3652-5091 (シルバー人材センター本部)**

**※会場によって、定員いっぱいになってしまうことがあります。必ず事前予約をお願いします。**

2 月	会 場	時 間
2月7日(木)	葛西区民館 集会室 4・5・6	14:00 ~ 15:00
2月8日(金)	小岩区民館 クリエーションホール (上履き必要)	9:30 ~ 10:30
2月12日(火)	鹿骨区民館 フラワーホール	10:00 ~ 11:00
2月14日(木)	一之江コミュニティプラザ 集会室1・2	14:00 ~ 15:00
2月18日(月)	船堀コミュニティ会館 集会室4	14:00 ~ 15:00
2月22日(金)	小松川区民館 クリエーションホール (上履き必要)	14:00 ~ 15:00
2月25日(月)	東部区民館 つつじ・りんどう	10:00 ~ 11:00
2月25日(月)	臨海町コミュニティ会館 集会室6	10:00 ~ 11:00

3 月	会 場	時 間
3月4日(月)	鹿骨区民館 フラワーホール	10:00 ~ 11:00
3月6日(水)	東部区民館 つつじ・りんどう	10:00 ~ 11:00
3月7日(木)	小岩区民館 クリエーションホール (上履き必要)	14:00 ~ 15:00
3月11日(月)	船堀コミュニティ会館 集会室4	14:00 ~ 15:00
3月15日(金)	臨海町コミュニティ会館 集会室6	10:00 ~ 11:00
3月19日(火)	小松川区民館 クリエーションホール (上履き必要)	14:00 ~ 15:00
3月26日(火)	一之江コミュニティプラザ 集会室1・2	10:00 ~ 11:00
3月28日(木)	葛西区民館 集会室 4・5・6	14:00 ~ 15:00