



平成30年

10月のシルバー体操教室



シルバー健康体操・懐メロ体操・脳トレ体操で、楽しく体を動かしましょう。

どなたでもご参加いただけます！ お友達を誘って一緒に健康になりましょう!!

★持ち物:動きやすい服装や靴、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)

開催日	会場	時間
10月5日(金)	臨海町コミュニティ会館 集会室6	10:00 ~ 11:00
10月10日(水)	コミュニティプラザ之江 集会室2	14:00 ~ 15:00
10月15日(月)	船堀コミュニティ会館 集会室4	14:00 ~ 15:00
10月16日(火)	東部区民館 つつじ・りんどう	14:00 ~ 15:00
10月19日(月)	小松川区民館3階 集会室2・3	14:00 ~ 15:00
10月22日(月)	小岩区民館 レクリエーションホール	10:00 ~ 11:00
10月30日(火)	鹿骨区民館 フラワーホール	10:00 ~ 11:00
10月31日(水)	葛西区民館 集会室4・5・6	10:00 ~ 11:00



平成30年

11月のシルバー体操教室



シルバー健康体操・懐メロ体操・脳トレ体操で、楽しく体を動かしましょう。

どなたでもご参加いただけます！ お友達を誘って一緒に健康になりましょう!!

★持ち物:動きやすい服装や靴、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)

開催日	会場	時間
11月2日(金)	小岩区民館 レクリエーションホール	14:00 ~ 15:00
11月6日(火)	船堀コミュニティ館 集会室4	10:00 ~ 11:00
11月12日(月)	臨海町コミュニティ館 集会室6	10:00 ~ 11:00
11月14日(水)	葛西区民館 集会室4・5・6	14:00 ~ 15:00
11月16日(金)	小松川区民館 集会室2・3	10:00 ~ 11:00
11月20日(火)	鹿骨区民館 フラワーホール	10:00 ~ 11:00
11月27日(火)	コミュニティプラザ之江集会室1・2	10:00 ~ 11:00
11月29日(木)	東部区民館 つつじ・りんどう	13:30 ~ 14:30