



「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。
シルバー人材センター会員の方はスタンプを集めて記念品と交換します。

★持ち物：動きやすい服・靴、飲み物、フェイスタオル

予約制 ⇒ ☎ **3 6 5 2 - 5 0 9 1** (シルバー人材センター本部)

8月の体操はおやすみです

9月	会場	時間
9月8日(火)	鹿骨区民館別棟2階 フラワーホール	10:00~11:00
9月9日(水)	臨海町コミュニティ会館1階 集会室6	10:00~11:00
9月11日(金)	小松川区民館3階 レクリエーションホール (上履き必要)	14:00~15:00
9月14日(月)	小岩区民館4階レクリエーションホール (上履き必要)	14:00~15:00
9月18日(金)	コミュニティプラザ之江4階集会室1・2	14:00~15:00
9月23日(水)	葛西区民館3階 集会室4・5・6	14:00~15:00
9月28日(月)	東部区民館1階 つつじ・りんどう	14:00~15:00
9月30日(水)	船堀コミュニティ会館2階 集会室4	14:00~15:00

※ご参加していただく皆様へお願い

- ①当面の間、月に1人2回の参加でお願いします
- ②ご自宅で体温を測ってからご参加ください
(37度3分以上の熱、または体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください)
- ③施設に入る際は、手の消毒をしっかりとしてください
- ④マスクは必ず着用してください
- ⑤会場ではソーシャルディスタンスを守ってください