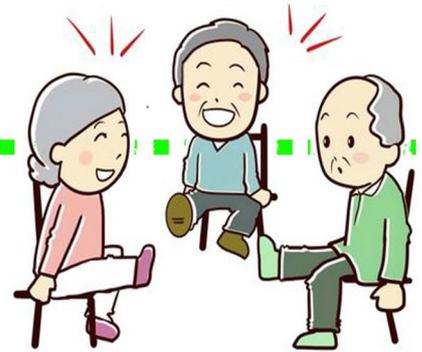


60歳以上 となたでも

みんなで体操



毎週金曜日

午後 1 : 30 ~ 2 : 20

会場 : 2階 いこいの間

★持ち物:水分補給用飲み物・汗拭き用タオル・室内履き

★当日会場にいらしてください。 ※定員 : 10名ほど



大型テレビの
体操映像を
見ながら
ご自分のペースで
生き生き体操♪



体操の後は そのまま

いこいの間で ゆったり♪

マッサージやお茶

ぬり絵・ちぎり絵 もどうぞ~



【お申し込み・お問合せ】みずの塔ふれあいの家

中野区江古田 1-9-24

☎3954-6755