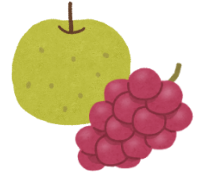


シルバー健康体操教室のお知らせ



会員の皆さんの健康増進・心身リフレッシュのため、江戸川区シルバー人材センターのオリジナル体操「シルバー健康体操」をつくりました。

どなたでも簡単にできる動きで、且つ効果的な体操になりました。
継続して行うことで、血行促進や筋力アップ、柔軟性の向上などが図れます。

体操教室では、推進員が皆さんのペースに合わせてながら、丁寧にたのしく指導します。皆様のご参加お待ちしております。

予約制 ⇒ ☎3652-5091(シルバー人材センター本部)

開催日	会場	時間	定員
平成29年9月4日	小岩分室 2階会議室	14:00 開始 (1時間程度)	25名
平成29年9月15日	本部 シルバー会議室		20名
平成29年9月20日	葛西分室 1階会議室		20名
平成29年9月26日	本部 シルバー会議室		20名

※持ち物:動きやすい服装や靴、飲み物、タオル(汗拭き用)



区歌のリズムにあわせて体操しましょう♪

「シルバー健康体操」で、
健康で楽しい毎日を！！

