シルバー体操教室

熟年者に多い転倒によるケガ予防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

4月予定表

	会場	時間
4月8日 (月)	篠崎コミュニティホール5階 集会室1.2	10:00~11:00
4月10日 (水)	臨海町コミュニティ会館1階 集会室6	10:00~11:00
4月12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
4月15日 (月)	東部区民館1階 つつじ・りんどう	14:00~15:00
4月19日(金)	葛西区民館 3階 集会室4・5・6	14:00~15:00
4月22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
4月24日 (水)	船堀コミュニティ会館2階 集会室4	14:00~15:00
4月26日 (金)	コミュニティプラザー之江4階集会室1・2	14:00~15:00

○申込みは Web: (会員・一般) 3/8 (金) 9:00開始

電話: (会員) 3/11 (月) 14:00、(一般) 3/19 (火) 14:00開始 5月予定表

	会場	時間
5月8日 (水)	臨海町コミュニティ会館1階 集会室6	10:00~11:00
5月13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
5月17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
5月20日 (月)	鹿骨区民館 別館 フラワーホール	10:00~11:00
5月24日 (金)	葛西区民館 3階 集会室4・5・6	14:00~15:00
5月27日 (月)	東部区民館1階 つつじ・りんどう	14:00~15:00
5月29日 (水)	船堀コミュニティ会館2階 集会室4	14:00~15:00
5月31日(金)	コミュニティプラザー之江4階集会室1・2	14:00~15:00

◎申込みは Web: (会員・一般) 4/9 (火) 9:00開始

電話:(会員)4/10 (水) 14:00、 (一般) 4/19 (金) 14:00開始

2303-6231-5131 **(** 予約専用番号)

一般の方の参加は2会場まで。シルバー会員は何度でもOKです!!

一般の区民の方は1カ月に2会場までになります

- ※ご参加していただく皆様へお願い
- ①発熱または体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください
- ②参加できないとわかった時点で必ずセンターまで連絡してください