



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

予約制

⇒☎3652-5091(シルバー人材センター本部)

※8月のシルバー体操教室はお休みになります

9月予定表

	会 場	時 間
9月5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7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9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12日(月)	葛西区民館 3階 集会室4・5・6	14:00~15:00
9月20日(火)	鹿骨区民館 別棟 フラワーホール	10:00~11:00
9月21日(水)	船堀コミュニティ会館3階 集会室4	14:00~15:00
9月26日(月)	東部区民館1階 つつじ・りんどう	14:00~15:00
9月30日(金)	コミュニティプラザ之江4階集会室1・2	14:00~15:00

◎申し込みは 会員8/10(水) 14:00、一般8/22(月) 14:00受付開始

シルバー人材センター会員の方は何度でも参加できますが
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)
- ②施設に入る際は、手の消毒をしっかりとしてください
- ③マスクは必ず着用してください
- ④会場では密集・密閉・密接にならないようソーシャルディスタンスを守ってください