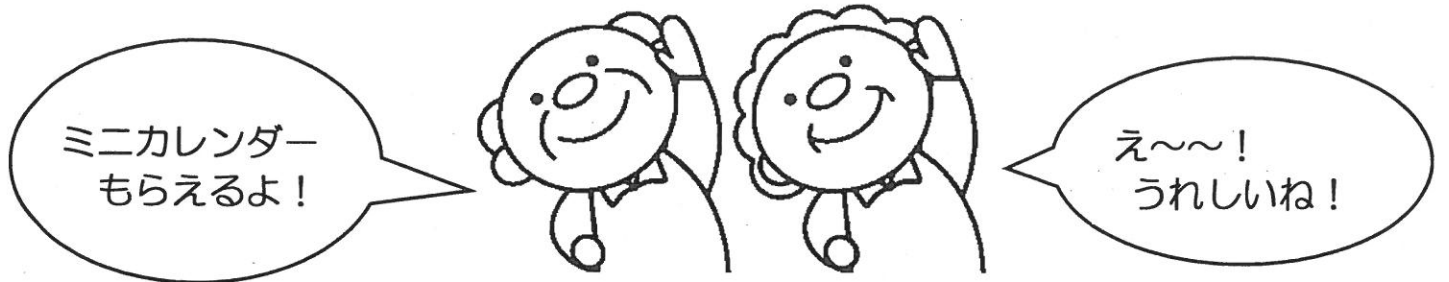


らくらく貯筋！体操

元気を保つ！！今話題の貯筋体操を体験できます！

立っても、椅子に座っても行うことができます！

ぜひ、ご参加ください！（手作りプレゼントつき）



◆日時：平成27年2月4日(水)14:00~16:00

◆会場：いきいきプラザ一番町 B1Fカスケードホール

◆対象：概ね65歳以上の区民の方（付き添いの方も参加できます）

◆定員：50名（申込み順） 定員になり次第締め切らせていただきます

◆参加費：無料

◆講師：多田 ゆかり氏（JL F代表、女子ラグビー元日本代表）

◆持ち物：汗ふきタオル、飲み物（水分補給用）

★動きやすい服装でお越し下さい

★会場では靴を脱いでいただきます

◆申込み方法：お電話か直接来館の上お申し込み下さい

社会福祉法人東京栄和会 いきいきプラザ一番 （千代田区一番町12番地）

☎ 03-3265-6311