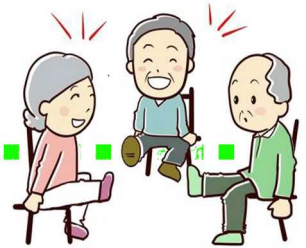


60歳以上 どなたでも

# みんなで体操



**金曜日** (第3金曜日はお休みです)

午後 1:30 ~ **2:20**

↑  
時間が長くなりました

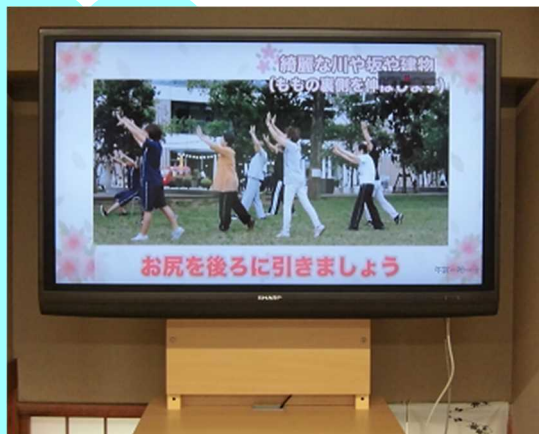
会場：2階 **いこいの間**

★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