

★ ゆうゆう高円寺北館 ★

～毎月第2・4月曜日～

フオーユ―



体操



ストレッチや簡単な筋力トレーニングを行います！
声を出し、楽しみながらじっくり身体を動かしましょう♪

5月は・・・

14日・28日(月) 午前10時～11時

場 所：ゆうゆう高円寺北館 3階

内 容：座位でのストレッチや簡単な筋力トレーニング、脳トレなど

対 象：60歳以上の杉並区民の方

参加費：100円（長寿ポイント付き）

定 員：先着15名

持ち物：動きやすい室内履き、飲みもの
お持ちの方ははソフトジムボール

申込不要
当日会場へ

開館時間：(月)～(土) 午前9時～午後9時

(日)・祝祭日 午前9時～午後5時

休 館 日：第3日曜日

第3木曜日の午前 ※6月、12月は全日
年末年始(12月28日～1月4日)

対 象 者：60歳以上の杉並区民

※一部の協働事業は60歳未満の方も参加可能

利用方法：ご利用の際は「利用証」をご提示ください。

お持ちでない方は、ご本人様の身分証明書

(保険証等)と緊急連絡先をお控えの上、

利用登録を行ってください。

