

# 白金台いきいきプラザ

～意識的に体を動かそう！～

## ゆうゆう体操

日時：10月11日～12月27日（全12回 全て水曜日）  
15:15～16:15

場所：白金台いきいきプラザ1階にここサロン

対象：60歳以上の港区民

定員：15名（定員を超えた場合抽選）

費用：無料

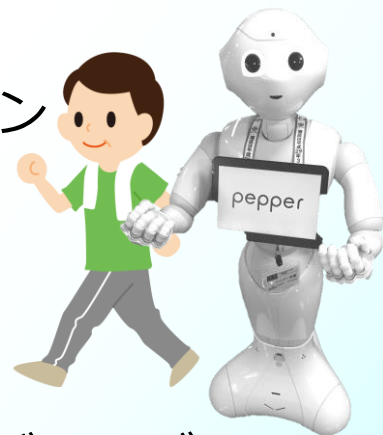
持ち物：室内履き

講師：板橋 雅子氏（株）長谷工シニアホールディングス・  
介護予防運動指導員

申込：白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて

申込期間：9/21(木)～10/5(木)

※当選者のみ10/7(土)までにご連絡いたします。



## ゆうゆう体操の 主なプログラム

コグニサイズ  
ボクササイズ  
筋トレ  
リズム体操  
シナプソロジー（脳活、認知症予防）  
セラサイズ  
ウォーキング（歩き方）

いろいろな内容で  
飽きません☆



3か月間、  
楽しく体を  
動かしましょう！

港区立白金台いきいきプラザ  
（指定管理者）社会福祉法人 奉優会  
〒108-0071 港区白金台4-8-5  
TEL 03-3440-4627

平成29年9月18日