

Let's えくささいず

ストレッチをしながら内臓のコンディションを整えましょう!!

平成29年度 前期募集

【日時】4月 8日(土)～ 9月 23 日(土)

★第2・4土曜日 午前10時30分～11時30分

変則日程の月があります。ご了承下さい。

※最終日はアンケートを行います。

【場所】高輪いきいきプラザ 地下1階 トレーニングルーム

【内容】東洋医学のエッセンスも入れた、身体の中からと外からの両方からアプローチをするエクササイズです。(マット上での運動になります。)

【対象者】60歳以上の港区民の方 【定員】20名

【持ち物】汗拭きタオル、横長のフェースタオル、飲み物、動きやすい服装・運動靴

【参加費】1か月 1000円 (3か月毎に徴収、事業の前後に集めます。)

徴収日：1回目： 4月8日(土) 2回目： 7月 8日(土)

なるべく、お釣のないように、3000円(3か月分)お持ち下さい。

【申込方法】来館もしくは電話(3449-1643)受付

【申込期間】3月11日(土)～3月25日(土)

【問い合わせ先】

〒108-0074 港区高輪3-18-15 電話：3449-1643

(指定管理者 社会福祉法人 奉優会)

港区立 高輪いきいきプラザ

担当：江口

