男性限定！

深沢体操教室

～老後の健康は日ごろの運動習慣から～

☆男性限定の、運動サークルです。日ごろの運動不足を感じている方、運動したいけどきっかけが見つからない方、この機会にぜひともご参加ください！

日時：**原則　毎月第3木曜日**

午前 10 時～11 時 30 分（9 時 30 分より受付開始）

会場：**有料老人ホーム　チャームプレミア深沢**（深沢７－４－１）

対象：世田谷区内在住６５歳以上の男性。

会費：３ヶ月ごとに 1,000 円

定員：２０名

持ち物など：飲み物、タオル、上履き

※動きやすい服装でお越しください。

※定員の関係があるため、参加をご希望される場合は、

事前に深沢あんしんすこやかセンターまでご相談ください。

03-5779-6670