



ミュージカルビクス ♪ 体操 ♪

初心者歓迎 椅子に座ってできる体操です
音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪

日時: 10月23日(水) 10時半~11時半

会場: コープ中野鷺宮店 1F 中野区鷺宮 2-18-8

対象: 65歳以上の地域住民の方

持ち物: 汗拭きタオル・水分

参加費: 無料

担当講師: 蝦名美和氏

申込み方法: 先着 20名 下記までご予約下さい

※人数に満たない場合は、当日参加可能です

※動きやすい衣服・靴でご参加下さい



問合せ先: 練馬区 豊玉地域包括支援センター

練馬区豊玉南 3-9-13 ・ 03-3993-1450