

芝公園区民協働スペースで開催

@三田

みんなといきいき体操

港区歌や区をイメージする動きを取り入れた体操で、無理なく身体を動かせる体操です！
ご自身の体力に合わせ、立位・座位のどちらでも体操が出来ます。
みんなで一緒にDVDに合わせて運動しましょう♪

10月6日・20日・27日・11月10日 祝日を除く 毎週月曜日

時間:12:30～12:45

場所:芝公園区民協働スペース3階会議室1.2

定員:30名



注目!

芝地区いきいきプラザ（三田・神明・虎ノ門）共通で1回のご参加毎に
スタンプ1個押印いたします。満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。

対象：どなたでも 参加費：無料

申込：開始10分前から会場にて参加受付いたします(定員に達し次第終了)

持物：ポイントカード、飲み物 ★動きやすい服装、運動靴でお越しください



【問合せ】9月30日(火)まで / 三田いきいきプラザ 港区芝4-1-17 TEL03-3452-9421

10月1日(水)以降 / 神明いきいきプラザ 浜松町1-6-7 TEL03-3436-2500