

# げんき de 笑



どなたでも安心してご参加いただける

椅子に座っての楽しい健康体操です 🎵

皆様のご参加をお待ちしています 😊



1月・2月・3月

第3金曜日 10:00~11:00

## 日程

1/15(金) 磯子スポーツセンター 堀川所長

2/19(金) ビーアウェイク 高橋先生

3/19(金) 磯子スポーツセンター 堀川所長

申込：電話又は窓口にて **要申込** (1月分~3月分まで) 定員 25名

☎ **045-769-0240** ※12/22(火)10時より受付開始

場所：上笹下地域ケアプラザ(多目的ホール)

対象：地域の方どなたでも

持ち物：体操のできる服装、室内掃き、飲物

参加費：無料

\*天候や状況により、日程の変更・中止

する場合があります

※マスク着用・検温・手指消毒等の

ご協力をお願いいたします。

