

無料

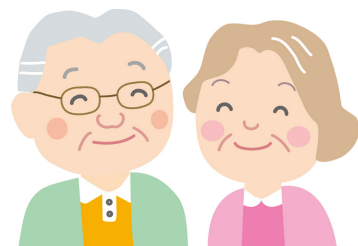
健康生きがいつくり事業 令和3年度後期

参加者募集

身体機能の維持向上を図り、元気に毎日を過ごしましょう!

会場：江古田区民活動センター

対象：65歳以上の中野区在住



事業名	開催回数	開催日	定員
健康体操	全10回	①1組 9:30~10:30 ②2組 10:45~11:45 ①、②とも第2、4月曜日 10月11日、25日 11月8日、22日 12月13日 1月24日 2月14日、28日 3月14日、28日	① 30名 ② 30名
シニアヨガ	全11回	① 9:30~10:30 (らくらくクラス) ② 10:45~11:45 (げんきクラス) ①、②とも第1、3火曜日 10月5日、19日 11月2日、16日 12月7日、21日 1月18日 2月1日、15日 3月1日、15日	① 10名 ② 15名
フラダンス (女性限定)	全10回	第1、3 金曜日 10:00~11:00 10月1日 11月5日、19日 12月3日、17日 1月21日 2月4日、18日 3月4日、18日	15名
アクティブ体操 (男性限定)	全10回	第1、3 金曜日 10:00~11:00 10月1日 11月5日、19日 12月3日、17日 1月21日 2月4日、18日 3月4日、18日	15名

申込期間 令和3年9月1日(水)~15日(水)

※申込はひとり1事業のみ、申込多数の場合は抽選になります

※結果は9月22日(水)以降、下記センターにて掲示します

主催・申込み・問合せ
江古田区民活動センター運営委員会 事務局
〒165-0023 中野区江原町2-3-15
☎03(3954)6963
受付時間：平日8:30~17:00