

…思い当たりませんか？
街を歩いていたら、女の子に追い抜かされた…
ん？起き上がれない…私の腹筋どこいった？

参加無料

西東京市
「街中いこいなサロン」
補助金を利用する
予定です。

のびのび体操

はじまりま〜す！

毎月2回 60分
梅ちゃん先生※の体操で、
今までのあなたを取り戻しませんか？
※介護予防運動指導員



○日時

第1、3月曜日

10:00~11:30

※第1週：しゃきしゃき体操など
第3週：梅ちゃん先生の体操
※裏面の年間予定をご確認ください。

○場所

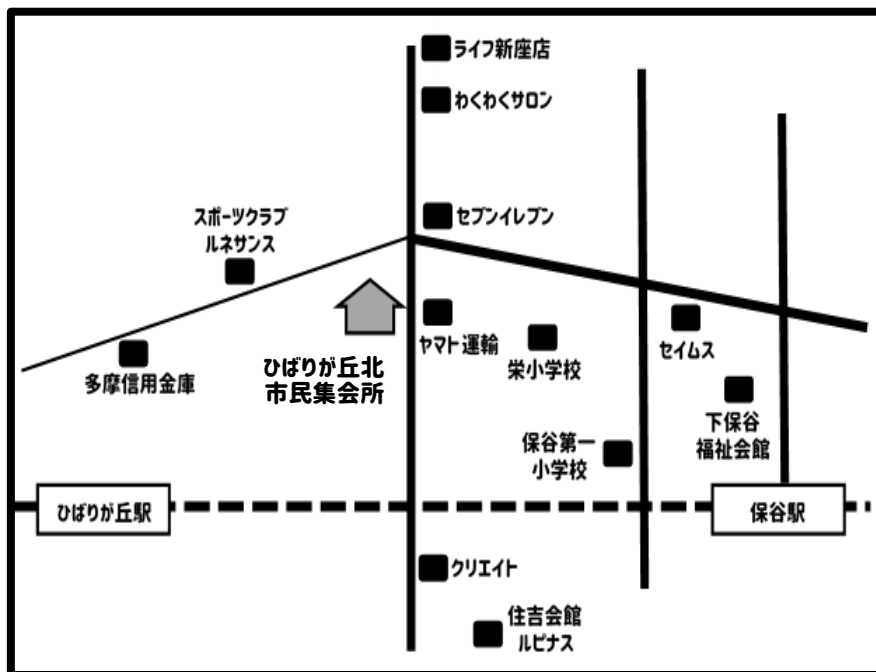
ひばりが丘北市民集会所

○持ち物

上履き・タオル・飲み物

○主催

のびのびシニア



お申込用紙

電話 090-1704-6275 ※留守電に残してください

FAX 042-423-8560 (担当：橋本)

氏名		参加希望日	
住所		電話番号	

※各回定員になり次第、締め切ります。

のびの～び体操の年間予定

○梅ちゃん先生の体操 ◇しゃきしゃき体操など

※講師等の都合により内容が変更になる場合があります。

