

井の頭住民協議会厚生部主催/三鷹市との連携事業

# 中高年のための

# 簡単健康体操

【全2回コース】

1月27日(土)・2月3日(土)

午後1時30分～3時30分

会場：井の頭コミュニティ・センター本館和室

講師：清水 武さん(フィットネスインストラクター)

対象：概ね60歳以上の三鷹市民30人(先着順)

持ち物：タオル、飲み物

申込み：1/6(土)午前10時から  
ホームページまたはお電話で受付

井の頭コミュニティ・センター  
0422-44-7321

