

井の頭地区住民協議会健康委員会

介護予防 健康体操



講師：並木富士子先生
元女子ラグビー日本代表
介護予防運動指導員

シニアのための 筋トレ&脳トレ

5月30日・6月6日・
6月20日（木）

10:15～11:30

井の頭CC新館多目的室

全3回

参加費：無料

定員：先着30人

持ち物：上履き、タオル、飲み物

申込み：5月9日（木）から井の頭コミセンホームページ
またはお電話でお申込みください。



井の頭コミュニティ・センター 0422-44-7321