

シニア

# 転ばない体づくり 体操教室

～ 楽しく運動♪  
一緒に体を動かしましょう！ ～

日時：令和7年4月10日・17日・24日、  
5月8日・15日

全5回 木曜日

午後3時00分から5時00分

定員：20名

費用：無料

対象：区内在住の60歳以上の方で  
医師から運動を制限されていない方



募集期間 令和7年3月11日～3月17日

※ 電話または梅若ゆうゆう館受付までお越しください。

梅若ゆうゆう館の情報は、こちらの  
QRコードからも見られます。



梅若ゆうゆう館 5630-8630