

高齢者体操

身体と心を整えましょう！
元気な身体を目指します



お試し無料
体験日！

- ・日程：2026年3月24日(火)
- ・時間：9:30～10:30
- ・場所：豊島体育館 会議室
(豊島区要町3-47-8 ☎ 03-3973-1701)
- ・定員：事前申し込み先着12名様
- ・申込方法：豊島体育館受付

※当日は動きやすい服装、室内履、タオル、飲料水をご持参ください！概ね60歳以上が対象です。

※3月1日(日) 9:00～受付開始