

あらい元気塾



みんなで一緒に健康づくりを楽しもう～

音響機器を利用して、楽しみながら健康づくりを行います。
気軽に参加できる健康教室です！



懐かしの名曲をみんなで歌おう
イントロクイズもありますよ

画面を見ながら体を動かそう
右と左で違う動きができるかな

「脳トレ」クイズで頭も活性化

新たなお友達ができるかも

10名の方を募集します♪

(65歳以上の方が対象です)

♪ 申込み締切り 10月10日(火)

申し込み多数の場合抽選とさせていただきます

♪ 日 程 10月16日(月) スタート! (全5回すべて月曜日)
10月23日、30日、11月6日、13日

♪ 時 間 午後2時～3時

♪ 場 所 新井区民活動センター 2階洋室

♪ 参加費 無料

♪ 主催及び申込先 新井区民活動センター運営委員会

☎ (3389) 1310