

メガロスより、インストラクターをお呼びします

生涯元気に
毎日たのしく過ごしていくための
カラダ作り教室

長寿応援
ポイント
対象

シニア向け 体操教室

体験会

- ✿ 姿勢改善ストレッチ
- ✿ かんたん筋トレエクササイズ
- ✿ 脳トレ(ラダーを使ってリズム運動)
- ✿ リラックス運動(かんたんヨーガ)
- ✿ かんたんエアロビクス



令和7年

7.23 水 10:00-11:30

定員
16名

場所 第1多目的室 対象 60才以上

参加費 500円(税込)/1回 持ち物 室内履き・飲み物
タオル(フェイスタオル) (着替え)

体を動かしやすい服装でお越しください

お申込み

令和7年5月23日(金)から受付開始

お電話もしくは
コミュニティふらっと高円寺南の受付に
直接お越しください(10~17時)

☎ 03-3316-2421

コミュニティふらっと高円寺南 (愛称：ふらっとすぎはち)

東京都杉並区高円寺南2-40-24

主催：指定管理者すぎはち共創グループ