

# 元気ぷらざ シニア運動教室

## 開催日程カレンダー

● 緑色のところが開催日です【月曜日 全7回】

12月							1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
							30	31																			

## 元気ぷらざ 健康運動教室 内容

教室名	対象	日程	時間	内容	定員 (抽選)	費用
ゆったり健康体操	60歳以上の方	12月6日・20日 1月24日・31日 2月21日・28日 3月7日  <u>月曜日 全7回</u>	10:30～11:30	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	各15名	各4,900円
カラダ・リフレッシュ体操			13:30～14:30	ストレッチや簡単なエクササイズで体の機能を向上させます。		
元気アップストレッチ			14:45～15:45	動ける身体の維持を目標に、ストレッチや簡単な筋トレなどを行います。		

## 【応募方法】

● 一次募集【北区在住・在勤・在学の方が対象】  
『126円の往復ハガキ』でご応募ください！  
**2021年11月15日(月) 必着**

63 (返信) ↑ 「63」を返信する 宛	1150042 北区志茂1-2-22 元気ぷらざ 宛	投函用紙 空欄のみ	63 (返信) ↑ 「63」を返信する 様	北区 〇〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇〇 様	① 希望教室名・曜日・時間 ② 郵便番号・住所 ③ 氏名 (ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 性別 ⑥ 電話番号 (つながりやすい番号で) ※ 北区在勤・在学の方は勤務先、 学校名も明記
-----------------------------------	-------------------------------------	--------------	-----------------------------------	--	---

※ 応募者多数の場合は、抽選となります。  
※ 記入の不備がある場合は、無効(落選)となりますのでお気を付け下さい。  
※ 申し込みは1名1通です。(複数教室、ご兄弟やご家族の場合は、それぞれ往復ハガキが必要です。)  
※ 必着日よりしばらくたっても返信がこない場合はご連絡ください。

● 二次募集【北区内・区外の方も対象】  
**2021年11月23日(火) 9:00～受付開始**

定員に達していない教室の募集を上記より  
受付窓口にて随時募集致します。

(定員に達している場合は二次募集は行いません)

※ 往復はがき、お電話でのお申し込みはできません。  
※ 二次募集は定員になるまで行います。(定員になり次第終了)  
※ 受講希望されるご本人様、またはその保護者、ご家族の方がお申し込み下さい。ご家族以外の方の代理申込みはできません。

HPからも教室の詳細がご確認いただけます  
<https://genkiplaza.tokyo.jp>



HP



Facebook

その他ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

ホームページ や フェイスブック もぜひご確認下さい。

新型コロナウイルス感染防止の観点から、教室を中止することもございますので あらかじめご了承ください。