

2021年度 冬期

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【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																			

一次募集は、終了しました。二次募集を行います！

【募集方法】

2021年度 冬期 運動教室 定員残数表

二次募集：11月23日（火）9:00～

教室名	曜	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ゆったり健康体操	月	10:30～11:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
カラダ・リフレッシュ体操	月	13:30～14:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
元気アップストレッチ	月	14:45～15:45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

今回は1枠分のみ空きがあります。

● 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

※ 8:45～整理券を配布します。

左記の定員に達していない教室の募集を
11/23（火）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もあり)

- ※ 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、ご家族の方がお申込み下さい。ご家族以外の方の代理申込みはできません。

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
月	 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 月曜日 全7回	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10名	各4,900円
			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。		
			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。		

HPからも教室の詳細をご確認いただけます。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>



HP



Facebook



Twitter