

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

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

1月

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

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	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	期	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
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 <b>月曜日 全7回</b>	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
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。		

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