

お気軽ふらっと 体操教室

申込み不要でセンターの利用証が無くても参加できます。
健康増進やストレス解消、仲間づくりなど、お気軽にお立ち寄りください。

日時 月1回 第3火曜日 午後2時～3時30分

(開場午後1時45分～)

場所 高津老人福祉・地域交流センター 2階 ABCホール

定員 **45名 (当日抽選)**

受付方法 午後1時30分～1時45分間に抽選券を配布します。

定員に満たなかった場合は、そのまま参加できます。

定員を超えた場合には抽選となります。

抽選で漏れた方は、次月の優先参加券を配布しますので、次月の参加時にご持参ください。

※優先参加券をお持ちの方は午後1時45分(抽選の時間)までにお越しください。時間に遅れたり、券を紛失した場合は無効となりますのでお気をつけください。

対象 川崎市在住の方

持ち物 室内用運動靴 飲み物 タオル 動きやすい服装

参加費 無料

体操指導 体操ボランティア



【令和6年度 年間予定表】

※8月は熱中症予防のためお休みです。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
16日	21日	18日	16日	休み	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日