

聞いて得して  
・試して納得

# 《いい友体操日程》

笑って笑って  
効果倍增

場所 ・ 曜日	11月	12月	H31・1月
北公民館 (月曜日) (9:30~11:30)	12日(中央集会所) 26日	9日(北公民まつり) 10日 17日(中央集会所)	
瑞沼市民センター (月曜日) (13:30~15:30)	5・12・19日 26日(多目的室)	3日(多目的室) 17日	7日・21日 28日
鷹野文化センター (火曜日) (9:30~11:30)	6日 13日・27日	11日 18日・25日	15日・22日 29日
文化会館 (火曜日) (9:30~11:30)	13日(展示室) 20日	11日・25日	15日・29日
吉川・美南地区公民館 (火曜日) (13:45~15:40)	6日・13日 20日・27日	4日・11日 18日・25日	8日・15日 22日・29日
文化会館 (水曜日) (9:30~11:30)	7日・14日 21日	5日・12日 19日・26日	9日・16日 23日
東和東地区文化センター (水曜日) (13:30~15:30)	14日(会議室) 28日	5・12日(会議室) 19日	9日・16日 23日
総合体育館 (木曜日) (9:30~11:30)	1日(商工会) 8・15・22日	13日(商工会) 6日・20日	10日・17日 24日・31日
戸ヶ崎コミュニティセンター (木曜日) (9:30~11:30)	1・8・15日 22日・29日	6日・13日 20日	10日・17日 24日・31日
葛飾区柴又 (金曜日) さくらみち集い交流館 (10:00~12:00)	2日・9日 16日・30日	7日・14日 21日	11日・18日 25日
高州地区センター (土曜日) (10:00~12:00)	3日 10日・17日	1日・22日	12日・19日 26日

