

聞いて得して
・試して納得

《いい友体操日程》笑って笑って 効果倍増

| 場所 ・ 曜日 | 9月 | 10月 | 11月 |
|---|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 希望の郷交流センター (月曜日) (9:30~11:00) | 1日 ・ 8日 22日 29日(会議室) | 6日 20日(会議室) 27日 | 10日 ・ 17日 |
| 瑞沼市民センター(月曜日) (13:30~15:00) | 1日 ・ 8日 22日 ・ 29日 | 6日 ・ 20日 27日 | 10日 ・ 17日 |
| 鷹野文化センター(火曜日) (9:30~11:00) | 2日(会議室) 9日 ・ 16日 30日 | 7日(会議室) 14日 ・ 21日 28日 | 4日(会議室) 11日 ・ 18日 25日 |
| 文化会館(火曜日) つつみ会館 (9:30~11:00) | 9日 ・ 16日 30日 | 14日 ・ 21日 28日 | 11日 ・ 18日 25日 |
| 文化会館(水曜日) 仁蔵会館・つつみ会館 (9:30~11:00) | 3日 ・ 10日 17日 ・ 24日 | 1日 ・ 8日 15日 ・ 22日 | 5日 ・ 12日 19日 ・ 26日 |
| 東和東地区文化センター (水曜日) (13:30~15:00) | 3日(8月分) 10日 ・ 17日 24日 | 1日 ・ 8日 15日 | 5日 ・ 12日 19日 |
| 総合体育館(木曜日) (9:30~11:00) | 4日 ・ 11日 18日 ・ 25日 | 2日 ・ 9日 16日 ・ 23日 | 6日 ・ 13日 20日 ・ 27日 |
| 戸ヶ崎コミュニティセンター (木曜日) (9:30~11:00) | 4日 ・ 11日 18日 ・ 25日 | 2日 ・ 9日 16日 ・ 23日 | 6日 ・ 13日 20日 ・ 27日 |
| 葛飾区柴又(金曜日) さくらみち集い交流館 (10:00~11:30) | 5日 | 3日 ・ 10日 17日 ・ 24日 31日 | 7日 ・ 14日 21日 ・ 28日 |
| 高州地区センター(土曜日) (10:00~11:30) | 5日(金) 20日 ・ 27日 | 4日 ・ 11日 25日 | 1日 8日(会議室) 22日 ・ 29日 |

TEL 080-4155-5100 ホームページ ii-tomo.net 

秋は美味しいものがいっぱいです。 食べ過ぎに要注意 !!