

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 !!