

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	R8, 1 月
希望の郷交流センター (月曜日) (9:30~11:00)	10日 ・ 17日	1日 (会議室) 8日 ・ 15日 22日	5日 ・ 19日 26日 (会議室)
瑞沼市民センター (月曜日) (13:30~15:00)	10日 ・ 17日	1日 ・ 8日 15日 (9:30~) 22日	5日 ・ 19日 26日
鷹野文化センター (火曜日) (9:30~11:00)	4日 (会議室) 11日 ・ 18日 25日	2日 (会議室) 9日 ・ 16日 23日 ・ 30日	6日 (会議室) 13日 ・ 20日 27日
文化会館 (火曜日) つつみ会館 (9:30~11:00)	11日 ・ 18日 25日	9日 ・ 16日 23日	(文化会館) 13日 ・ 20日 27日
文化会館 (水曜日) 仁蔵会館・つつみ会館 (9:30~11:00)	5日 ・ 12日 19日 ・ 26日	3日 ・ 10日 17日 ・ 24日	(文化会館) 7日 14日 (展示室) 21日 ・ 28日
東和東地区文化センター (水曜日) (13:30~15:00)	5日 ・ 12日 19日	3日 ・ 10日 17日	14日 ・ 21日 28日
総合体育館 (木曜日) (9:30~11:00)	6日 ・ 13日 20日 ・ 27日	4日 ・ 11日 18日 ・ 25日	8日 ・ 15日 22日 ・ 29日
戸ヶ崎コミュニティセンター (木曜日) (9:30~11:00)	6日 ・ 13日 20日 ・ 27日	4日 ・ 11日 18日 ・ 25日	8日 ・ 15日 22日 ・ 29日
葛飾区柴又 (金曜日) さくらみち集い交流館 (10:00~11:30)	7日 ・ 14日 21日 ・ 28日	5日 ・ 12日 19日 ・ 26日	9日 ・ 16日 30日
高州地区センター (土曜日) (10:00~11:30)	1日 8日 (会議室) 22日 ・ 29日	13日 ・ 20日 27日	10日 ・ 17日 31日

TEL 080-4155-5100 ホームページ ii-tomo.net



年の変わり目は事故が多い！！お家の中でも要注意！！転倒しないで！！