

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

TEL 080-4155-5100 ホームページ ii-tomo.net



季節の変わり目は、バランスの良い食と睡眠時間の確保、適度な運動