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

TEL　080-4155-5100　　ホームページ　ii-tomo.net

夏の疲れをぶっ飛ばせ！秋の味覚は体と相談！