

# 健康いきいき体操 をやってみよう！

練馬区の歌にあわせて、楽しく体操しましょう！  
「座位」と「立位」の2種類を体験します。

日時＊ **4月11日(土)**

**14：00～15：00**

場所＊春日町図書館 2階会議室

開場＊13：45～

対象＊一般

定員＊20名

講師＊小俣淳子氏(健康運動指導士)



受付＊**3月28日(土)より開始**

図書館カウンター又お電話にて受付いたします。  
定員に達し次第、お申込みを終了とさせていただきます。

お問い合わせ＊春日町図書館 03-5241-1311

持ち物＊  
水分補給用の飲み物  
フェイスタオル  
動きやすい服装