

# 「はだしでのんびり」

## 健康運動

### INびーち

日程 3月5・19日(水)

時間 9:30~10:30

対象：概ね60歳以上

料金：500円(税込)

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・靴下

申込方法：開催日1週間前の8:30~お電話にて受付いたします。当日も空きがありましたらご参加いただけます

TAC杉並区永福体育館

杉並区永福1-7-6

TEL：03-3328-3146