

ココロも

カラダも

みんなで健康 始めましょう！

5 / 9 (火) 10時30分～11時30分

5 / 23 (火) 10時30分～11時30分

(両日とも開場 10時15分)

【プログラム】：・ゆる×らく体操 ・お口すっきり体操 ・脳トレゲーム他

会 場：豊玉北地区区民館（練馬区豊玉北3丁目7-9）（裏面参照）

参加費：200円（行事保険料含む） 定員：15名（先着順）

申込み：事前予約制（各回4日前までにお電話でお申し込みください）

持ち物：水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴

～江古田の森自然観察会・初夏編～

5 / 16 (火) 10時30分～11時30分

講 師：やまぼうし自然学校 森林インストラクター 北村雅俊さん

集 合：豊玉中一丁目地域集会所（練馬区豊玉中1丁目14-1）（裏面参照）

参加費：**500円**（行事保険料含む） 定員：15名（最少催行人数5名）

申込み：事前予約制（**5月9日まで**にお電話でお申し込みください）

持ち物：水分補給用の飲み物、タオル、帽子

主催（申し込み・問い合わせ）：ゆうゆう倶楽部 TEL 090-2469-0714（代表：水谷）