

介護予防体操

みんなといきいき体操

港区推奨の「みんなといきいき体操」を行います。

DVD 映像を見ながらなので初めての方でも安心して参加できます♪

開催日時

月曜日 11:45～

火曜日 11:45～

水曜日 11:45～

木曜日 第1回 11:45～

第2回 13:00～

金曜日 11:45～

土曜日 11:45～

日曜日 12:30～

毎日やっています！



☆スタンプカード☆

体操に参加するたびにスタンプを押します！

10個集まったらプレゼントあり♪



☆参加資格

港区在住の概ね 60 歳以上の自立で動ける方。
いきいきプラザ個人登録証をお持ちください。

P-VOSH
HEALTH, WELLNESS, SPORT
太平洋ビルサービス株式会社
（株）ビー・ヴォッシュ・スポーツサービス 代表取締役