



高齢者の居場所いしばしよで 体操動画を上映します

申し込み
不要！

誰でも
参加OK！



お手本は、DVDの映像！
講師はいません。

※施設を初めて利用する人は
利用者登録が必要です。

上映予定日

週に1回 火曜日！

場所：いきいきセンター宮久保
(住所：宮久保4-2-4 白幡神社内)

時間：毎回 10時～11時 (1時間)



	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
4月		7日	14日	21日	28日
5月			12日	19日	26日
6月	2日	9日	16日	23日	30日
7月		7日	14日		28日
8月		4日	18日	25日	
9月	1日	8日	15日		29日
10月	6日		20日	27日	
11月		10日	17日		
12月	1日	8日	15日	22日	
1月		5日		19日	26日
2月	2日	9日	16日		
3月	2日	9日	16日		30日



ちょこっと体操がしたいなあ～と思ったら

ひとりでも、お友達と一緒にでも。

お気軽にどうぞ。





バスでお越しの方

京成バス 宮久保坂上バス停から約5分

自転車・バイクでお越しの方

白幡神社境内入口に駐輪ご利用いただけます。

※当施設は駐車場がないため、車での来館は
ご遠慮下さい。