

～申込みなしで、いつからでも、

会場名	開催日	受付時間	体操時間	参加費
四谷ひろば	毎週火曜日	9時45分～10時	10時～11時	1回300円
		四谷ひろばでは、初回の受講に際し「大人のサロン」入会金（1年間有効500円）が別途必要となります。入会後は「大人のサロン」の他の講座の受講も可能です。		
★信濃町シニア活動館	毎週火曜日	9時45分～10時	10時～11時	1回300円
若葉地区(ライトコート四谷)	毎週水曜日	9時45分～10時	10時～11時	1回300円
四谷地域センター ※仮会場：四谷ひろば	◎水曜日	10時15分～10時30分	10時30分～11時30分	1回300円
★本塩町地域交流館	毎週金曜日	9時45分～10時	10時～11時	1回300円
四谷中学校・花園小学校	※土曜日	9時45分～10時	10時～11時	1回300円
★印の地域交流館、シニア活動館の会場にご参加の方は、初回到各館の利用登録（無料）が必要です。身分証明書（健康保健証等）をご持参ください。				
◎四谷地域センターは会場の都合で休講となることがあります。事前にご確認ください。				
※花園小学校・四谷中学校会場は、学校と協議の上会場が決定されます。開催日については事前にご確認ください。				

休止

ワクチン接種会場のため会場変更

休止

ご都合に合わせて運動ができます♪～

会場名	開催日	受付時間	体操時間	参加費
★新宿地域交流館	火曜（月2回）	9時45分～10時	10時00分～11時30分 体操＋講義 体によいお話をあります	1回300円
	木曜（月2回）	10時15分～10時30分	10時30分～11時30分	



参加上のご注意

- 講師の都合により代講、悪天候等は休講となる場合があります。
- 受講カードのご記入にご協力いただきます。→当日会場でお渡しします。
- 医師に運動を止められている方、体調がすぐれない方は参加できません。

★各会場の開催日は色別で表示しています★

◎参加費用は、講師料、会場費、備品購入に充当され各会計報告を協議会で監査します。

●お問い合わせ
四谷地区協議会第二分科会
(電話) 03-3354-6171
(新宿区内藤町87 四谷特別出張所内)

※新宿地域交流館の開催日は祝日等で変更となることがありますのでカレンダーでご確認ください



※四谷地域センターは、4/21～仮会場(四谷ひろば)になります。

