

区民の方どなたでも
65歳以上大歓迎
参加費無料

気軽にご参加ください！
**身体と脳を
もつと元気に！**
みんなで楽しく**Let'sモルック**

筋力維持の簡単なエクササイズもやります！（普段着でOK）

日 程

9月9日（月）
9月25日（水）
いずれも10：00～

★モルックとは

フィンランド発祥のスポーツで、
ルールも易しく、特別な身体能力や体力
は必要ありません。手軽に楽しめるため、
近年脳トレにもなるスポーツとして
注目されています。

つながるサロン

（豊島区通所型サービスB事業）

シルバーサロン遊Viva

開催日：毎月第2・4月曜日 10：00～12：00

あそびば

場 所：豊島区シルバー人材センター1階交流ひろば

（住所：豊島区東池袋2-55-6）

つながるサロンでは、みんなで楽しみ
ながら、フレイル予防をしていきます。

お問い合わせ・お申込み



公益社団法人

豊島区シルバー人材センター



☎03-3982-9533（平日 午前9時～午後5時）✉toshimaku@sjc.ne.jp