

交流館だより

No.206 2023年7月1日発行

文京区立目白台交流館

運営：労働者協同組合

ワーカーズコープ・センター事業団

文京区目白台3-18-7 ☎5395-9141

輪投げ交流会【無 料】

日時：7月20日(木)

時間：午後1時30分～午後3時

定員：15名

申込：7月1日(土)～

持物：上履き・飲物



ピラティス& 【無 料】 セルフ足つぼマッサージ

日時：7月27日(木)

時間：午後1時30分～午後3時

定員：16名

申込：7月17日(月)～

持物：ヨガマット又はバスタオル・飲み物

講師：内田盟子

(ビルビクストレッチインストラクター)



スロージョギング【無 料】

☆体力アップで健康的な身体づくりを！

日時：7月25日(火)

時間：午前10時～午前11時30分

定員：12名

申込：7月15日(土)～

持物：上履き・飲物

講師：近藤弘之(日本スロージョギング協会
アドバンスインストラクター)

ポールウォーキング教室

日時：7月25日(火)

時間：午後2時～午後4時

定員：12名

申込：7月3日(月)～

持物：ナップザック・飲物

服装：動きやすい服装

ポール貸出料金：200円

講師：小野富雄(日本ノルディック連盟指導員)



7月の主な予定



- 1日(土) 午前 運営委員会
- 4日(火) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 8日(土) 午前 実行委員会
- 15日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 15日(土) 夜間 高田老松町会
- 18日(火) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 20日(木) 午後 輪投げ交流会
- 25日(火) 午前 スロージョギング
- 25日(火) 午後 ポールウォーキング教室
- 27日(木) 午後 誰でもピラティス&
セルフ足つぼマッサージ

♥ふまねっと&セラバンド(筋力アップ)♥

持物：上履き・飲物

日時：4日(火)・18日(火)

時間：10時～11時30分

目白台交流館ホームページ QRコード

mejirodai-krk.roukyou.gr.jp

交流事業の予定、開催した事業の紹介

交流館だよりなど、ぜひご覧ください

