

毎月 第1火曜日

誰でも簡単！

リフレッシュ体操

五感を使った簡単なゲームやストレッチ等で、
自分で皆で動く楽しさを体感し、気持ちよく健康に！
脳トレ効果も。 **申込不要！直接会場へお越しください**

日程 : 2026年 10/6 ・ **11/17(第3火曜日)** ・ 12/8
2027年 1/5 ・ 2/2 ・ 3/2

時間 : 午前10:00～11:45

会場 : 大田文化の森 4階 第3・4集会室

参加費: 毎回400円(当日集金)

定員 : 当日先着30名

*動きやすい服装でお越しください。

*裸足で行います。飲料水、タオルをお持ちください。



【お問合せ】 平日 9:00～17:00
(土・日・祝日・大田文化の森休館日を除く)

大田文化の森運営協議会

Tel 03-3772-0770 / Fax 03-3772-0704

<https://www.bunmori-unkyo.jp/>



◎乗車バスの行先

JR大森駅〔西口〕
東急バス 上池上循環(外回り)
池上駅行き
蒲田駅行き
洗足池駅行き
荏原駅入口行き
東急池上線池上駅
東急バス 上池上循環(内回り)
大井町駅行き
JR蒲田駅〔西口〕
東急バス 大井町駅行き
どちらから来ても
「大田文化の森」下車徒歩1分