

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