

まちの湯健康事業 10月～12月の予定表

	浴場名	所在地	電話番号	事業名	10月	11月	12月	実施時間	定員数
1	★ 弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操	6 (水)	3 (水)	1 (水)	14時00分	7名
2	★ なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操	17 (日)	28 (日)	12 (日)	14時00分	8名
3	★ 小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	てぬぐい体操	13 (水)	10 (水)	8 (水)	14時30分	7名
4	★ 玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳	20 (水)	17 (水)	15 (水)	13時30分	7名
5	★ 杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス	13 (水)	10 (水)	8 (水)	14時30分	6名
6	ゆ家 和ごころ 吉の湯	成田東1-14-7	3315-1766	健康エアロビクス	2 (土)		4 (土)	12時30分	6名
				てぬぐい体操		21 (日)			
7	★ 第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳	10 (日)	14 (日)	12 (日)	14時00分	8名
8	★ 井草湯	下井草5-3-15	6913-7226	健康エアロビクス	6 (水)	10 (水)	1 (水)	13時15分	8名
9	★ 秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	パントマイム	8 (金)	12 (金)	10 (金)	14時00分	8名
10	文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自彊術	10 (日)	14 (日)	12 (日)	14時30分	7名
11	★ 湯の楽代田 橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操	12 (火)	9 (火)	14 (火)	13時45分	10名
12	大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	てぬぐい体操	10 (日)	14 (日)	12 (日)	13時30分	18名
13	★ 大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス	24 (日)	28 (日)	26 (日)	13時45分	6名

★印の浴場は、予約制です。

多くの方が参加できるように、ひと月に1回までの参加とするようご協力ください。

てぬぐい体操は、てぬぐいを持参してください。