

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	1 (水)	5 (水)	3 (水)	14時00分	7名
2	★ なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元氣塾椅子に座って健康体操	19 (日)	16 (日)	7 (日)	14時00分	8名
3	★ 小杉湯	高円寺北3-32-17	3337-6198	てぬぐい体操	8 (水)	12 (水)	10 (水)	12時30分	7名
4	★ 玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳	15 (水)	19 (水)	17 (水)	13時20分	7名
5	★ 杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス	8 (水)	12 (水)	10 (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	4 (土)		6 (土)	12時30分	6名
				てぬぐい体操		16 (日)			
7	★ 井草湯	下井草5-3-15	6913-7226	健康エアロビクス	1 (水)	5 (水)	3 (水)	13時15分	8名
8	★ 秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	かっぽれとパントマイム	14 (火)	11 (火)	9 (火)	14時00分	8名
9	★文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自彊術	12 (日)	9 (日)	14 (日)	14時30分	10名
10	★ 湯の楽代田 橋温泉	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操	14 (火)	11 (火)	9 (火)	13時45分	10名
11	大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	てぬぐい体操	19 (水)		21 (日)	13時30分	18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。