

# シニアストレッチ健康体操

- 開催日時： **火曜（祝日休み）** ※年末年始（12/28～1/4）は休館  
**10：00～11：30** ※券売時間：開始15分前～終了1時間前（定員35名を超えた時点で発券終了）
- 対象： 65歳以上
- 持ち物： 運動のできる服装
- 指導： 目黒健康体操連盟
- 利用料金： 65歳以上・障がい者／150円
- 開催場所： 3階／第1格技場（畳）

区の事業・施設整備等で休場する場合があります。

ご来館の前に中央体育館公式HP「一般公開中止のお知らせ」をご確認ください。



開催月		開催日					
2024	4月	2日	9日	16日	23日	30日	
	5月	7日	14日	21日	28日		
	6月	4日	11日	18日	25日		
	7月	2日	9日	16日	23日	30日	
	8月	6日	13日	20日	27日		
	9月	3日	10日	17日	24日		
	10月	1日	8日	15日	22日	29日	
	11月	5日	12日	19日	26日		
	12月	3日	10日	17日	24日	休み	
	2025	1月	7日	14日	21日	28日	
		2月	4日	休み	18日	25日	
		3月	4日	11日	18日	25日	