

大好評!!

体操教室



12月の家族介護者教室でも体操教室を行います。
基礎トレーニングやストレッチはもちろん
筋力アップの方法もお伝えします。
簡単な運動で心も身体もリフレッシュしませんか？

☆日付☆ 12月4日（月）

☆時間☆ 10:45～11:45

☆場所☆ 仲町ふれあいセンター1階
板橋区仲町20-5

☆参加費☆ 無料

☆定員☆ 30名



介護予防運動指導員



☆申し込み方法☆

※予約制となっておりますので、お申し込みの際は下記にご連絡下さい。

※悪天候等により中止になる場合がございます。

※お申し込みは御本人様からのみ受け付けております。

あらかじめ御了承下さい。

参加希望のご連絡は下記の問い合わせ先をお願いいたします。

問い合わせ先：仲町高齢者在宅サービスセンター
担当：早津・大野

03-5966-7001