

大好評!!

# 体操教室



9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☆ 9月11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

## ☆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。
- ※天候(雪)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。



介護予防運動指導員

ご参加希望は下記のお問い合わせ先にご連絡下さい。

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

毎月の体操教室と  
隔月の講演会を予定しています!!  
その都度お知らせ致しますのでお見  
逃しなく!!