仲町高齢者在宅サービスセンター
仲デ-30-003
平成30年4月9日

体操教室

大人気!!

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？皆様のご参加お待ちしております。

日時：5月7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

参加費用：無料

※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。

ヨガ体操教室

大好評!!

～心も身体もリラックスしませんか？～

ヨガ体操には身体はもちろん心も健康になる効果があると言われています。
心身のストレス解消、リラックスしたい方にピッタリ!!!
ゆっくりとした動きで簡単な体操なのでどなたでも楽しみながら行えます。

日時：5月14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

講師：深澤　洋子先生

参加費用：無料

※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。

ご参加希望はお問い合わせ先にご連絡下さい。

問い合わせ先:(主催)仲町高齢者在宅サービスセンター
担当:早津・大野
時間：月～土　9：00～18：00
03-5966-7001