第13回　仲町高齢者在宅サービスセンター
家族介護者教室

仲町高齢者在宅サービスセンター
仲デ-30-070
平成30年11月16日

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10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

介護予防運動指導員

☆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。

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：小島・大野

03-5966-7001