杉並区地域包括支援センター　　＜号外＞

ケア２４西荻だより



第３回「西荻健康体操」開催！



今回は宮前ふれあいの家を会場に行ないます。施設見学会も併せて行ないますのでぜひどうぞ！ミニ体力測定と、セラバンドを使った体操を行ないます。気持ち良く体を動かしたい方、ぜひご参加ください。
（長寿応援ポイント対象事業です。）

日時 ： **12月7日（火）　午後2時半～4時**

場所 ： **宮前ふれあいの家（宮前5－17－15）**

※前回とは場所が違いますのでご注意下さい。

講師 ： 西荻窪診療所　通所リハビリ　理学療法士　中崎　恭江



対象 ： 65歳以上の区民の方　　定員 ： 30名（申込順）　費用 ： 無料

申込み ： ケア24西荻　　電話（3333）4668

＊はつらつノートがある方はお持ちください。

＊動きやすい服装でご参加ください。

＊水筒、タオルをお持ちください。



会場マップ



○JR 中央線「西荻窪駅」徒歩約 20 分
○京王井の頭線「久我山駅」徒歩約 20 分
○すぎ丸バス停「⑥宮前ふれあいの家北」すぐ