

大好評!!

# 体操教室



1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☆ 1月15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。
- ※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。



介護予防運動指導員

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