

栄町 健康まつい

11 月 21 日 (月)

午前 10 時～午後 4 時

①健康川柳

『健康』を題材とした川柳を
募集します！いただいた川柳は
11/21～館内に展示します。

皆様渾身の一句を
お待ちしております！

応募用紙は裏面です。
(お一人様一句まで)

【当日受付】

②梅ちゃん先生の体操

『のびのび体操』でおなじみの
梅ちゃん先生による介護予防体操！

1 部 午前 10 時～10 時 45 分
(※午前 9 時 30 分～受付)

2 部 午前 11 時～11 時 45 分
(※午前 10 時～受付)

定員：各回 20 名 (先着)

【事前申込】

③血管年齢チェック

看護師による健康相談

ご自身の血管年齢を計ってみましょう。
測定後に看護師との健康相談もあります。

午後 1 時～4 時

定員：30 名 (先着)

申込：11 月 1 日 (火) ～

お電話・事務所にて受付

お問い合わせ・お申し込み

練馬区立栄町敬老館

☎03-3994-3286

(月～土・祝除く午前 9 時～17 時)

〒176-0006

東京都練馬区栄町 40-7 2 階

(担当：石元)