

栄町健康体操

簡単な **3** つの体操です♪

毎週**火曜日**

11 時～**11 時 30 分**

座ったままでも、立ってもできる簡単な体操を、
職員が歌に合わせて行います！

- ☆ **健康いきいき体操**
- ☆ **お口すっきり体操**
- ☆ **フリフリグッパ体操**

申込不要ですので、お気軽にご参加ください！

お問い合わせ・会場
栄町敬老館
練馬区栄町 40-7 2階
☎ 03 (3994) 3286



畳のお部屋でリラックスして行います！