

イキイキ喫茶

介護予防運動指導員と
お茶しませんか？
毎週月曜11:00~12:00



当館に在籍する
介護予防運動指導員と
いっしょにお茶する時間。
気軽なおしゃべりの中で、
運動のこと、体のことなど
相談できます。



イキイキ体操後に続けて参加なさる方も。
マイカップ持参で楽しんでいただいています。
(カップはなくてもご参加いただけます。)

毎週月曜日 午前11:00~12:00
北新宿第二地域交流館 広間
お申込不要。当日参加OKです。



月曜ホクホクサロンとは？

月曜日は

「イキイキ体操」「イキイキ喫茶」「お昼の体操」と、
お申込み不要のサロンが目白押し。浴室利用とあわせて
健康づくりにぜひご活用ください！

北新宿第二地域交流館

指定管理：社会福祉法人 奉優会

電話03-5348-6751

平成27年5月13日揭示