

# 高円寺南五丁目



参加費50円  
予約制です！

## 会館体操

<日時> 令和6年 8月 22日 (木)  
午後2:00 ~ 3:00



<会場> 高円寺南五丁目会館  
(高円寺南5-9-14)

<内容>

午後2:00~ 毎月開催について (ケア24和田より)

午後2:15~ 体操: 椅子に座って行う足の筋力トレーニング

<体操講師> リハビリ専門デイサービス リハラボデイサービス  
理学療法士 瀬戸章寛氏

<定員> 15名 ※要予約制

<参加費> 50円 ※8月より参加費がかかります

<対象> 会場まで来れる方、椅子に座って運動ができる方。

参加者の60歳以上の区民へ  
長寿応援ポイントを1ポイント差し上げます。  
ポイントを溜めると杉並区内共通商品券への  
交換や寄付が可能です。

※体操に使うタオルをご持参ください。  
※水分補給用の飲み物は、各自でご用意ください。  
※マスクの着用は任意とします。

申込み: ケア24和田 03-5305-6024

