



高円寺南五丁目 会館体操



参加費50円
予約制です！

<日時> 令和6年 9月 19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~ ケア24和田よりお知らせ

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 ※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

