



一生自分の足で 歩き続ける第5弾



セミナーでは、下記のポイントに絞り講義と実践トレーニングを実施します！

- ・日々できるトレーニングとは！
- ・注意するポイントとは！
- ・実践トレーニング！

10月セミナーのお知らせ
『プロに学ぶ
おひとりさまの
安心終活』

日時

2024年9月26日(木)

10:00~11:30 <9:45 受付開始>

場所

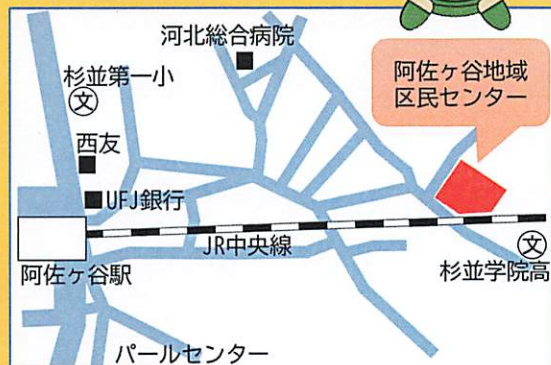
阿佐谷地域区民センター 3階

杉並区阿佐谷北1-1-1

講師

リビングホームたんぽぽ
楽々ウォークたんぽぽ

藤田勇樹



- ◆ 事前申し込み **不要**
参加ご希望の方は、当日開催場所までお越しください
- ◆ マスク、水分補給用のお水等は各自でご用意ください

問合せ：ケア24和田 03-5305-6024まで

協賛





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

