



一生自分の足で 歩き続ける第6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！



日時

2025年9月29日(月)

10:00～11:30<9:30 受付開始>

場所

阿佐ヶ谷地域区民センター 3階
杉並区阿佐ヶ谷北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

協賛