

# 高円寺南五丁目会館体操

自分達で作っていく高円寺南五丁目会館体操  
一緒にやりませんか♪

＜会場＞ 高円寺南五丁目会館  
(高円寺南5-9-14)



＜内容＞ 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  
理学療法士 瀬戸章寛氏

＜定員＞ 15名      ＜参加費＞ 50円

＜対象＞ 会場まで来れる方、椅子に座って運動ができる方

＜開催予定＞

予約制  
です！

|     |           |
|-----|-----------|
| 8月  | 8月21日(木)  |
| 9月  | 9月18日(木)  |
| 10月 | 10月16日(木) |

＜時間＞ 14:00～15:00

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、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

