

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♪

高円寺南五丁目 会館体操



<日時> 令和6年 11月 21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
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。

参加費50円
予約制です!

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

