

洗足区民センター&大田区地域包括支援センター上池台 共催
平成30年度介護予防講座☆第3回☆

気持ちもイキイキ!



のびのび体操!

対象：60歳以上

ゆうゆうくらぶ洗足 2階広間にて



11月5日(月)



13:30~15:30

・「のびのび筋力アップ体操」

講師:トータルライフケア 理学療法士 西海 奉成先生

☆身体のしくみを知って、のびのび筋力アップしましょう!

・「大田区の事業のご案内」

講師:大田区地域包括支援センター上池台 職員

☆お役立ち、区施策について説明します!

★申し込みは不要です。

★運動しやすい服装で水分を持ってお越し下さい。



《問い合わせ先》

洗足区民センター

TEL 03-3727-1461

大田区地域包括支援センター上池台

TEL 03-3748-6138



<http://www.ota-kumincenter.jp/senzoku/> 洗足区民センター自主事業

HP: 洗足区民センター→指定管理者のホームページをクリック!!

