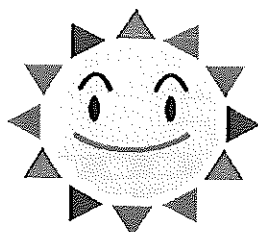


練馬区委託事業

ほのほのボール体操



日時 :平成22年8月13日 (金)

13:30-15:30

場所 :南大泉青少年館

内容 :ボール体操

持ちもの :上履き、浴用タオル、
飲み物(ペットボトル等)
ボール(お持ちの方)

**椅子に座って出来る楽しい体操です。
お気軽にご参加下さい。**

問い合わせ先 :大泉高齢者相談センター大泉支所

練馬区東大泉1-29-1ゆめいあ1

03-5387-2751



練馬区委託事業

健康体操

『フリフリグッパ』de 認知症予防

8月

いつでもどこでも誰にでも♪

「青い山脈」や「きよしのズンドコ節」など
歌いながら楽しく出来る簡単体操 です！！

日時 : 8月27日(金) 13:30~15:00

場所 : 南大泉地区区民館

対象 : 概ね65歳以上でかかりつけの先生に運動を止められていない方やその家族の方等

協賛 : 有楽ねいま「居場所づくり フリフリグッパ」

体操の後、お茶会を予定しております

お気軽にご参加ください

《問い合わせ先》

大泉高齢者相談センター大泉支所

練馬区東大泉1-29-1 ゆめいあ1

03-5387-2751

