

参加費  
無料

# 春の風サロン

★7月～9月の予定をお知らせいたします★

場所: 光が丘7-7-5 集会所

## 「転ばない身体づくり講習会・健康相談会」

日時: 7月18日(火) 午前10時00分～

講師: 練馬光が丘病院 理学療法士

古庄 秀明 様

楽しくできる♪  
実技を交えて  
お伝えします。



## 「脳フィットネス体操」フリフリグッパ

日時: 8月15日(火) 午前10時00分～

講師: 認知症予防推進員の会

居場所グループ 様

手足や腰を動かす  
ことで脳が活性化!

## 「防災について学ぼう」

日時: 9月19日(火) 午前10時00分～

講師: 危機管理室 区民防災課

加藤 大貴 様

地震! 水害!  
災害のそなえについて



新型コロナウイルス感染症予防により安全に  
参加できるようご協力をお願いします。

定員制のため参加希望の方は下記へ申し込みをお願いします

☆問い合わせ先☆

光が丘南地域包括支援センター

☎03-6904-0312

