

参加費
無料

春の風サロン

1月～3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」

日時:1月16日(火) 午前10時00分～

講師:練馬光が丘病院 理学療法士
菅野 雄大 様

楽しくできるよう♪
実技を交えて
お伝えします。

「ひな人形を作ろう」

日時:2月20日(火) 午前10時00分～

講師:「木瓜の花」 認知症の人を支える家族の会
代表 中島 加代子 様

布テープでつくる
手作りひな人形



「フレイル予防体操」

日時:3月19日(火) 午前10時00分～

講師:トータルリハセンター光が丘
高橋 秀俊 様



座ってできる体操です。

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

光が丘南地域包括支援センター ☎03-6904-0312

