

10月
大泉北敬老館
「事業紹介」

**カーレットに
挑戦！**

1年ぶりに登場します！
小さなストーン(石)を、滑らせて勝敗を競います！

日 時: 10月7日(水)
10:00～11:30

定 員: 18名

申 込: 9月24日～先着順です

**理学療法士が伝える
介護予防
フレイル予防講座**

今回は、ココネリホールから中継
されます。通常と時間が異なります。
ご注意ください！

日 時: 10月30日(金)
13:30～15:00

テーマ: 人生100年時代！
～今から始める

からだづくりへの投資～

定 員: 10名

申 込: 9月24日～先着順です

血管年齢測定会

今月の健康相談は、
はつらつセンター大泉の看護師が
血管年齢測定器を使用して
皆さんの血管年齢を測定します
皆様の健康づくりに、お役立てください

日 時: 10月13日(火)
9:00～12:00

定 員: 30名

申 込: 当日先着順

※当日は、整理券をお配りします

NEW

**みんなで歌おう
(フォークギター)**

みんなで歌おうの
フォークギター編です
3か月ごとに、講師が来館して
開催します

日 時: 10月14日(水)
10:30～11:30

定 員: 35名

申 込: 当日先着順

**※懐かしい歌を、
皆さんと一緒に歌いましょう！**