

体操教室のご案内

椅子に座りながら、ゆっくりと身体をほぐしていきましょう！健康ミニ講座もあります。

先着8名

日時：3月8日(火)10時～10時45分

場所：向山地域集会所

1階集会室1,2

講師：佐藤香織先生



※3月1日から事前申し込み制です。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、参加人数を制限しております。

*当日は健康チェックを行います。当日検温の上、37.0以上の場合はご遠慮をお願い致します。

*マスク着用のご協力をお願い致します。水分とタオル、上履きの持参をお願い致します。

☆問い合わせ・申し込み☆

練馬地域包括支援センター

岡本・中野・松本

☎：03-5984-1706