



# くすだまクラブ

～6月の体操教室～

呼吸で体と心をゆるめませんか



☆介護予防専門の講師をお招きし、筋力維持の体操を  
教えて頂きます。

\*事前の申し込みは不要です。

\*運動しやすい服装で、お気軽にご参加ください。

\*水分、タオルなど必要な方はご持参ください。

日時 : 6月21日(火) 午後1:30～2:45

場所 : 北町地区区民館3階音楽室

問い合わせ先 : 練馬区錦在宅介護支援センター

電話 3937-5577