

## 練馬区委託事業

### 健康&脳フィットネス体操

# 『フリフリグッパ』

# 10月

 いつでもどこでも誰にでも

歌いながら楽しく出来る**簡単体操** です！！

お仲間と一緒に歌って踊ってみませんか？

**日時** : 10月23日(金) 13:30~15:00

**場所** : 南大泉地区区民館 **大広間**

南大泉 2-19-26

**対象** : 概ね65歳以上でかかりつけの先生に運動を止められていない方やその家族の方等

**協賛** : 有楽ねいま「居場所づくり フリフリグッパ」

体操の後、お茶会を予定しています

お気軽にご参加ください



《問い合わせ先》

大泉高齢者相談センター大泉支所

練馬区東大泉1-29-1 ゆめりあ1 4階

03-5387-2751