

体が宝 カラダがタカラ！！

田柄元気体操

～健康チェックしてみましょう～



- 6ヶ月で体重が2～3kg減った。
- 以前より疲れやすくなった。
- 外出が減った・人と話す事が減った。
- ペットボトル蓋が開けにくくなった。
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった。

1つでも当てはまったら体操に参加してみませんか！！

- 日時 令和5年11月8日(水) 14:30～15:30
毎月 第2水曜日 上記の時間で定期開催
- 場所 有料老人ホーム チャーム光が丘
住所：練馬区田柄3-12-1
- 講師 レコードブック練馬平和台 トレーナー 奥山氏
- 費用 無料
- 対象 65歳以上 (座ってできる体操です)

※お申込みはこちらまでご連絡ください。

TEL 03-5987-5088

担当 チャーム光が丘 ホーム長 大西(おおにし)

