

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よう～



- 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。

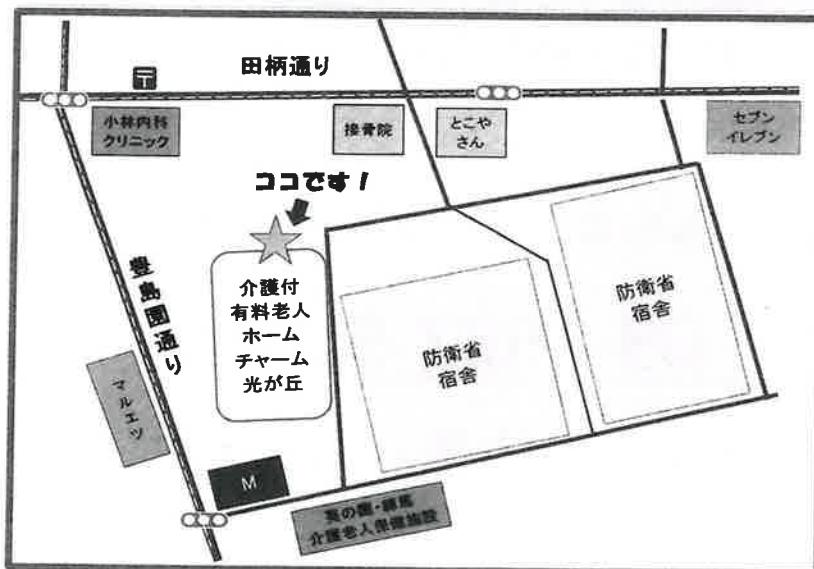
1つでも当てはまったら体操に参加してみませんか！！

- 日時 毎月 第2水曜日 14:30～15:30
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 ●定員 20名(申し込み順)
- 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)



※裏面に
12月以降の
開催日程が
載っています。

体が宝 カラダがタカラ！！

田柄元気体操

<令和5年度 スケジュール>

日程	開催時間 会場
12月13日(水)	時間 14:30～15:30 会場 有料老人ホーム チャーム光が丘
1月10日(水)	
2月14日(水)	
3月13日(水)	

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・お飲み物をお持ちください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・当日、体調が優れない時は参加をお控え下さい。

注)申し込み順になっておりますので
定員になり次第締め切らせて頂きます。
ご了承ください。

※お申し込みは 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)