

令和3年度

いきがい 体操教室

講師：増子俊逸先生

日時：毎月 第1金曜日

10時～10時半

場所：練馬区立高齢者住宅

萩の里2階集会室

(練馬区豊玉南3-9-13)

開催予定日

4月2日・6月4日
7月2日・9月3日
10月1日・11月5日
12月3日・2月4日
3月4日



感染症対策実施します

- ご自宅で検温の上、発熱等体調不良時は参加をお控え下さい。
- マスク着用・手洗い・手指消毒・咳エチケットにご協力下さい。
- 手指消毒の用意があります。
- 室内は定期的に消毒し、窓を開けて換気を行います。
- 参加者名簿にお名前・連絡先の記載をお願いします。
- 3密にならないよう間隔を空けて実施します。

ご自分のペースで体操を楽しんでみませんか♪
体操を覚えて健康習慣を身につけましょう♪

新型コロナウイルス感染症の状況により中止の際はご連絡いたします。

お休みは 令和3年5月
令和3年8月
令和4年1月

定員

13名

参加費無料

予約必要

持ち物：運動靴
汗拭きタオル
水分

動きやすい恰好でお越し下さい

問合せ：豊玉地域包括支援センター TEL 03-3993-1450