

2021年度 街かどケアカフェ のびのびストレッチ講座のご案内

区民・産業プラザ(Coconeri 3階)

- ★日時:2021年4月7日(水)、5月12日(水)、6月2日(水)
7月7日(水)、8月4日(水)、9月1日(水)
- ★場所:Coconeri 3階 研修室2
- ★時間:午後3:00~4:00

豊玉リサイクルセンター 多目的室

- ★日時:2021年5月20日(木)、7月15日(木)
9月16日(木)
- ★時間:午前10:00~11:00



練馬区公式アニメキャラクターねり丸 ©練馬区

申し込み方法：事前申し込み制（問い合わせ先へ連絡）

練馬区役所地域包括支援センター担当地域（豊玉上・豊玉北）にお住いの方が優先的にご利用いただけます。

持ち物：水分補給用飲み物・タオル

♪運動しやすい恰好でご参加下さい。

参加費：無料

(問い合わせ)

練馬区役所地域包括支援センター 03-5946-2544

参加に関してのお願い

1. 準備していただきたいこと

当日は自宅で検温し、体調に問題がないことを確認してから来所ください。

マスクを着用してください。

飲み物は持参してください。

筆記用具は各自でご用意ください。

受付で参加簿と利用者カードを記入して、

提出してください。

おねがいねり



練馬区公式アニメキャラクターねり丸 ©練馬区

2. 受付について

区民・産業プラザ、豊玉リサイクルセンター両館とも、入館前にトイレでの手洗い、手指消毒をお願いいたします。

3. 会場について

密集を避けるため定員を10名とし、距離をおいて椅子を配置します。

4. 体操について

参加者同士で向かいあっての会話は控えてください。