

令和4年度 出張型街かどケアカフェ事業

のびのびストレッチ講座のご案内



コロナに負けない
体づくりねり♪

毎回20名前後の参加者の方と一緒に、先生をお手本に、椅子に座って自分のペースでできる体操です♪

区民・産業プラザ
(ココネリ3階 研修室2)

豊玉リサイクルセンター
多目的室

★日にち★

10月5日(水) 11月2日(水)
12月7日(水) 1月11日(水)
2月1日(水) 3月1日(水)

★時間★

午後2:00~3:00

★日にち★

11月17日(木)
1月19日(木)
3月16日(木)

★時間★

午前10:00~11:00

申込方法：事前申し込み制（問い合わせ先へ連絡）

♪申込多数の場合、豊玉上・豊玉北にお住まいの方を優先させていただきます。

持ち物：水分補給用飲み物・タオル

♪運動しやすい服装でご参加下さい。

参加費：無料

練馬区役所地域包括支援センター 03-5946-2544

感染症予防にご協力お願いします

- 参加当日は自宅で検温し、体調に問題がないことを確認しましょう。
- マスクを着用しましょう。
- 会場（部屋）に入る前にトイレでの手洗いをお願いします。
- 手指消毒をお願いします。
- 会場では密集を避けるために、距離をあけて椅子を配置しています。
- 会場では参加者同士で向かいあつての会話は控えましょう。



感染症予防
ねり♪