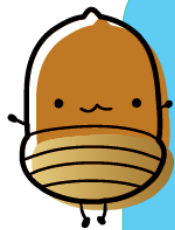


みんな DAY フレイル予防



日時 10月12日(水)
時間 14時半～15時半

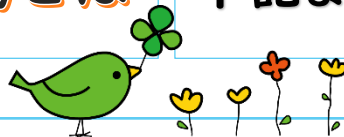


みんなで集まって
楽しく元気にゆるやかに
体操や脳トレをして
健康寿命を延ばしましょう♪



< プログラム >
血管年齢測定
ゆる×らく体操
フレイル予防とは

※参加費無料
※定員10名
ご参加希望の方は
下記までご連絡下さい。



場所: 区営豊玉北1丁目1号棟集会室
(豊玉北1-15-11・目白通り沿い・
豊玉東小学校近く、しゃぶ葉の隣り)

持物: 水分補給用の飲み物・タオル
室内用運動靴

主催: 練馬区役所地域包括支援センター
TEL 03-5946-2544



当センターではさまざまな活動しております。
詳しくは⇒

<https://www.nerima-swf.jp/office/487c=23>

