

令和5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♪

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)

定員  
25名

★日にち★

4月5日(水) 5月10日(水)  
6月7日(水) 7月5日(水)  
8月9日(水) 9月6日(水)

★時間★

午後2:00~3:00

豊玉リサイクルセンター  
多目的室

定員  
15名

★日にち★

5月18日(木)  
7月20日(木)  
9月21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。
- 周囲の状況に合わせて対応方法を変更いたします。



感染症予防  
ねり♪