

令和6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



フレイル予防で
健康余命を
伸ばすねり♪

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、頑張る体操です

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

定員
25名

★日にち★

4月3日(水) 5月1日(水)
6月5日(水) 7月3日(水)
8月7日(水) 9月4日(水)

★時間★

午後2:00~3:00

定員
20名

★日にち★

5月16日(木)
7月18日(木)
9月19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。

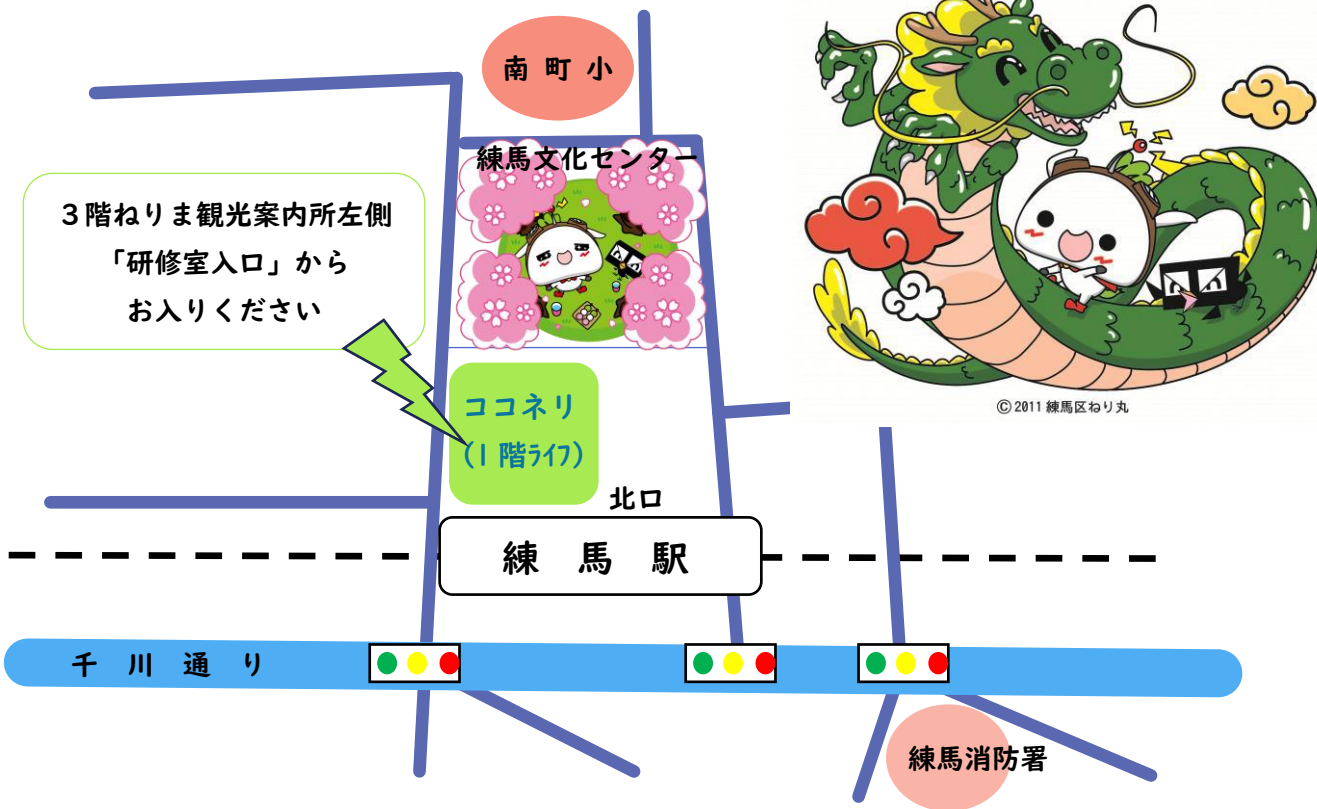
参加費：無料

練馬区役所地域包括支援センター 03-5946-2544

区民・産業プラザ
(ココネリ3階 研修室2)

2024年4月版

〈練馬駅から徒歩1分〉



豊玉リサイクルセンター
多目的室

〈桜台駅から徒歩5分〉

