

令和8年度 出張型街かどケアカフェ事業



みんな DAY フレイル予防



日時 6月23日(火)
時間 14時～15時半



みんなで集まり
楽しく元気にゆるやかに
転倒予防の体操で
健康寿命を延ばしましょう♪



< プログラム >
理学療法士による
転ばない身体作り
講習会・個別相談会

※参加費 無料
※定員 8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(スリッパの用意有)

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をしています。
詳しくは⇒

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

