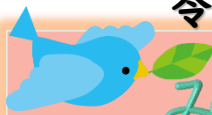


令和8年度 出張型街かどケアカフェ事業



みんな DAY フレイル予防



日時 10月27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 10名
ご参加希望の方は
下記までご連絡下さい。



場所: 豊玉北地区区民館 会議室 I
(豊玉北3丁目7-9・肉の万世の裏)
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)

申込先: 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>

