

令和8年度 出張型街かどケアカフェ事業

すっきり体操教室のご案内



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

©2011 練馬区ねり丸#199

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★

毎月第一水曜日

4月1日(水) 5月13日(水)

6月3日(水) 7月1日(水)

8月はお休み 9月2日(水)

★時間★

午後2:00~3:00

定員 20名

★日にち★

奇数月第三木曜日

5月21日(木)

7月16日(木)

9月17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