

当日直接
会場へ

げんき応援教室

予約不要
無料

運動習慣を定着させて

いつまでも健康な毎日を送りましょう

会場

大久保スポーツプラザ（大久保3-7-42）
3階（地図は裏面）

日程

【今後の予定】

| | | |
|-----|-------|--------|
| 12月 | 7日(火) | 16日(木) |
| 1月 | 4日(火) | 20日(木) |
| 2月 | 1日(火) | 17日(木) |
| 3月 | 1日(火) | 17日(木) |

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては
日程が中止または延期となる可能性があります。

内容

日常的に取り組める簡単な運動や介護予防に関するミニ講話

時間

第1部
午前10時00分～10時45分（受付は9時45分～）

第2部
午前11時00分～11時45分（受付は10時45分～）

※同日の第1部、第2部は同じ内容で実施します。

対象

区内在住の65歳以上
当日会場で受付、各回先着順15名

持ち物

室内履き(スリッパ不可)、水分補給の飲み物、汗拭き用タオル
※体操を行うため動きやすい服装でご参加ください。

【問い合わせ先】

地域包括ケア推進課介護予防係 ☎03(5273)4568

FAX03(6205)5083