



健康下町サロン たけのこ



「健康体操教室 わらびもち」がリニューアルして、新しい体操教室が3月からはじまります！

「健康下町サロン たけのこ」です。

みなさん運動不足になっていませんか？

健康のためにみんなで体を動かしましょう！

理学療法士の先生が楽しく教えてくれます。

体力測定も行う予定ですので、ご自分の体の状態を把握し、継続することで変化を感じられます。

～ご案内～

【対象】 葛飾区内在住の65歳以上の方

【日時】 毎月第3木曜日 14時～15時

【場所】 高齢者総合相談センター東四つ木 2階
(東四つ木2-21-1)

【参加費】 無料

【持ち物】 水分補給できるもの

【定員】 20名 当日受付



初回は
3月17日
(木)です

↓ お問い合わせはこちらへ ↓

高齢者総合相談センター
東四つ木
☎03-5698-2204

または

高齢者総合相談センター
立石
☎03-6657-6140

今年度～来年度開催予定日

令和4年 3月17日 (木)

4月21日 (木)

5月19日 (木)

6月16日 (木)

7月21日 (木)

8月18日 (木)

9月15日 (木)

10月20日 (木)

11月17日 (木)

12月15日 (木)

令和5年 1月19日 (木)

2月16日 (木)

3月16日 (木)