

主催 社会福祉法人東京栄和会 なぎさ和楽苑

学び舎なぎさ

参加
無料

誰もが支えあえる地域に…
学びと参加の場づくり「学び舎なぎさ」開講します！
どなたでもご参加可能です！

第3回 テーマ

「身体をメンテナンスして、いつまでも元気に過ごしましょう！！①」

日時：令和6年7月15日(月)11:00～12:00

「フレイル傾向(虚弱)にある方を対象に、日頃、緩和型通所サービスで実施しております健康体操を実施いたします。

おもに椅子での運動およびマット運動を行います。動ける服装と内履きをご用意ください。

身体機能は個々に異なるため、体操の一部にご参加でも結構ですので、ご参加をお持ちしております。」



会場 なぎさ和楽苑 東京都江戸川区西葛西8-1-1
(東京メトロ 東西線「西葛西駅」より 徒歩15分)

お申込み 事前申し込み 先着10名様。
電話、FAX、メール、QRコードにて
メール・FAXの場合、氏名、連絡先をご記入下さい。



TEL：03-3675-1201 / FAX：03-3675-1203
E-mail：info@tokyoeiwakai.or.jp 学び舎なぎさ担当