

小竹地域集会所 出張型街かどケアカフェ

令和5年度 練馬区健康体操普及会 開催予定日

場所:小竹地域集会所 集会室 (小竹町1-63-2)

日程:令和5年 5月24日(水)健康体操普及会

7月26日(水)健康体操普及会

8月お休み

9月27日(水)健康体操普及会

11月22日(水)健康体操普及会

令和6年 1月24日(水)健康体操普及会

3月27日(水)健康体操普及会

時間:10時30分~11時30分

椅子に座ってできるストレッチや筋トレを行います。

お飲み物とフェイスタオルの他、お持ちの方は5本指

ソックス(無くても構いません)をご準備の上お越しく下さい。

～ お申し込みについて ～

予約制になりますが、人数に満たない場合は当日でもご参加可能です。

参加人数:先着15名様まで

予約方法:次回開催日の前日までにお電話にてお申込み下さい。

【申し込み・連絡先】 第2育秀苑地域包括支援センター

03-5912-0523

旭丘地域集会所 出張型街かどケアカフェ

令和5年度 練馬区健康体操普及会 開催予定日

場所:旭丘地域集会所 1階ホール(旭丘1-58-10)

日程:令和5年4月26日(水)健康体操普及会

6月28日(水)健康体操普及会

8月お休み

10月25日(水)健康体操普及会

12月27日(水)健康体操普及会

令和6年2月28日(水)健康体操普及会

時間:10時30分~11時30分



椅子に座ってできるストレッチや筋トレを行います。

お飲み物とフェイスタオルの他、お持ちの方は5本指

ソックス(無くても構いません)をご準備の上お越しく下さい。

～ お申し込みについて ～

予約制になりますが、人数に満たない場合は当日でもご参加可能です。

参加人数:先着15名様まで

予約方法:次回開催日の前日までにお電話にてお申込み下さい。

【申し込み・連絡先】 第2育秀苑地域包括支援センター

03-5912-0523