



小竹地域集会所 出張型街かどケアカフェ

令和5年度 澤瀉先生の体操教室 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 4月24日(月)澤瀉先生

6月26日(月)澤瀉先生

8月お休み

10月23日(月)澤瀉先生

12月25日(月)澤瀉先生

令和6年 2月26日(月)澤瀉先生

時間:14時30分~15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。

お飲み物とタオルをご準備の上お越しください。

～ 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 澤瀉先生の体操教室 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5月16日(火)澤瀉先生

7月18日(火)澤瀉先生

8月お休み

9月19日(火)澤瀉先生

11月21日(火)澤瀉先生

令和6年1月16日(火)澤瀉先生

3月19日(火)澤瀉先生

時間:14時30分~15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。

お飲み物とタオルをご準備の上お越しください。

～ 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し込み下さい。

【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