

旭丘地域集会所 出張型街かどケアカフェ

令和 7 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 (旭丘 1-58-10)

日程:令和 7 年 4 月 23 日(水)

《偶数月》 6 月 25 日(水)

※8 月はお休みです

10 月 22 日(水)

12 月 24 日(水)



令和 8 年 2 月 25 日(水)



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・フェイスタオル、お持ちの方は5本指ソックス

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

電話 03-5912-0523