

再開!!

# 体操教室



久しぶりに開催いたします。  
簡単な運動で心も身体もリフレッシュしませんか？  
皆様のご参加お待ちしております。

☆日付☆ 11月29日（月）

☆時間☆ 10：30～ 受付・健康チェック  
10：45～11：45 体操

☆場所☆ 仲町ふれあいセンター1階  
板橋区仲町20-5

☆参加費☆ 無料

☆定員☆ 15名

☆申し込み方法☆



介護予防運動指導員

※事前予約制となっております。お申し込みの際は下記にご連絡下さい。  
※お申し込みは御本人様からのみ受け付けております。  
※今後のコロナの状況により、直前で中止になる場合がございます。  
あらかじめ御了承下さい。

参加希望の方は、下記のどちらかのお問い合わせ先にご連絡下

仲町高齢者在宅サービスセンター

担当：小島・尾堂

03-5966-7001

仲町おとしより相談センター

担当：比留間・守屋

03-5917-5201