

ケア24西荻だより



第3回「西荻健康体操」開催！



今回は宮前ふれあいの家を会場に行いません。施設見学会も併せて行いませんのでぜひどうぞ！ミニ体力測定と、セラバンドを使った体操を行います。気持ち良く体を動かしたい方、ぜひご参加ください。
(長寿応援ポイント対象事業です。)

日時： **12月7日(火) 午後2時半～4時**

場所： **宮前ふれあいの家(宮前5-17-15)**

※前回とは場所が違いますのでご注意ください。

講師： **西荻窪診療所 通所リハビリ 理学療法士 中崎 恭江**



デイホーム
宮前ふれあいの家

対象： **65歳以上の区民の方** 定員： **30名(申込順)** 費用 **無料**

申込み： **ケア24西荻** 電話(3333)4668

* はつらつノートがある方はお持ちください。

* 動きやすい服装でご参加ください。

* 水筒、タオルをお持ちください。

会場マップ



- JR 中央線「西荻窪駅」徒歩約 20 分
- 京王井の頭線「久我山駅」徒歩約 20 分
- すぎ丸バス停「⑥宮前ふれあいの家北」すぐ