

介護予防プログラム オンライン講座

(zoom)

毎 日 開 催 決 定

やっ
て
み
よう!!

「自宅で運動プログラム」

5月17日（月）～

5月31日まで

朝10時スタート～（30分間）

※椅子と飲み物をご用意してご参加ください。

参加希望の方は下記へメールまたはFAXでお申込みください。

Mail: kitaku-ikigai@foryou.or.jp

FAX: 03-5390-2233

※通信環境の準備、通信料は自己負担となります。

お問い合わせ先

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

王子5-2-5-101（UR都市機構王子5丁目団地内）

☎: 03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233

✉: kitaku-ikigai@foryou.or.jp

開館 9:00～22:00（※当面の間は18時閉館となります）

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。