



☎045-532-6106

認定NPO法人

神奈川県転倒予防医学研究会

シニアの居場所づくり

1月19日

1月は
ハマトレ体操！

てんとうむしの会

一緒に体を
動かしましょう！

楽しい
健康サロン
当日参加OK！

てんとうむしの会って何？

*どこか出かけたけど安心して出かけられる場所が欲しい、おしゃべりを楽しみたい、ちょっとだけ体を動かしてみたい、そんな方はぜひお立ち寄りください。

場所：3丁目カフェ

日時：毎月1回(月)10時半から12時

内容：月替わりで体操、音楽、健康講座など

参加費：500円(菓子代、保険含む)

*たまプラーザ地域ケアプラザ後援です

今後の予定

2月9日 タオル体操

3月9日 うたの時間

4月13日 タオル体操

本杉トレーナー、
青柳先生の講座もあります！

