



045-532-6106

シニアの居場所づくり

2月は

歌をうたおう！

3月9日

# てんとうむしの会

認定NPO法人

神奈川県転倒予防医学研究会

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！

## 今後の予定

- 4月13日 タオル体操
- 5月11日 うたの時間
- 6月8日 タオル体操

## てんとうむしの会って何？

\*どこか出かけたい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

本杉トレーナー、  
青柳先生の講座もあります！

