

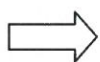
2022年度

介護予防体操

げんき de 笑

日時：毎月第3金曜日 10:00~11:00

申込：必要



申込方法：Web または電話

「げんき de 笑は」
毎月の申込みが必要です

※Webの方：毎月の「げんき de 笑」終了後から

※電話の方：毎月の月末最終火曜日 10:00 から

担当講師

偶数月

ピーアウェイク高橋先生

奇数月

磯子スポーツセンター堀川所長

2022年

4/15・5/20・6/17・7/15・8/19
9/16・10/21・11/18・12/16

2023年

1/20・2/17・3/17

*天候や都合により中止することがございます



昨年度の様子



どなたでも安心して参加できる
椅子に座って行う
健康体操です♪

参加費：無料 定員：25名 対象：地域の方

持ち物：体操のできる服装と室内履き、飲み物

会場：上笹下地域ケアプラザ（多目的ホール）



QRコードから
予約ができます

お申込み
お問合わせ

上笹下地域ケアプラザ

磯子区水取沢町 60-17

☎ 769-0240

