

2022年度

介護予防体操

げんき

de

笑

しょう

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♪♪



QRコードから
予約ができます

参加費：無料 定員：25名 対象：地域の方 申込み：必要

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）

「げんき de 笑は」
毎月の申込みが必要です

毎月第3金曜日 10:00～11:00

2023年 4/21・5/19・6/16・7/21・8/18

9/15・10/20・11/17・12/15

2024年 1/19・2/16・3/15

講師

ビーアウェイク高橋先生



昨年度の様子

【申込み方法：Web または電話】

※Webの方：毎月の「げんき de 笑」終了後から

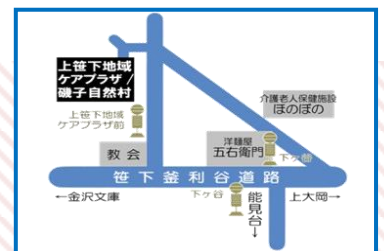
※電話の方：毎月の月末最終火曜日 10:00 から

お申込み
お問い合わせ

上笹下地域ケアプラザ

磯子区氷取沢町 60-17

☎ 769-0240



*天候や都合により中止することがございます

