

2024年度

どなたでもお気軽に！

# かんたん介護予防体操

イスに座って！



毎月第3金曜日  
10:00~11:00

げんき de 笑  
しょう

2024年

4/19・5/17・6/21・7/19・8/16

9/20・10/18・11/15・12/20

2025年

1/17・2/21・3/21



昨年度の様子

※2024年度より、参加費が200円がかかります

参加費：200円 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）

講師

ビーアウェイク  
高橋先生

【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



QRコードから  
予約ができます

【会場・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