

2025年度

# 介護予防体操

# げんき de 笑



【講師】

ビーアウェイク  
高橋先生



昨年度の様子

毎月第3金曜日 10:00~11:00

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）



QRコードから  
予約ができます

2025年

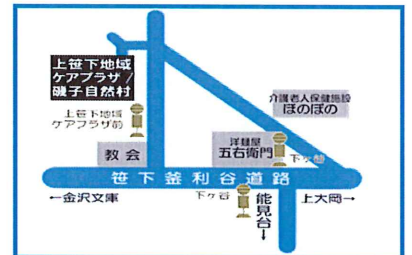
4/18 ・5/16 ・6/20 ・7/18 ・8/15

9/19 ・10/17 ・11/21 ・12/19

2026年

1/16 ・2/20 ・3/20

\*都合により中止することがございます



【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

【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