

2026年度

介護予防体操

げんき

de  
で

笑  
しょう

【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 申込み：必要

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

2026年

4/17・5/15・6/19

7/17・8/21・9/18

10/16・11/20・12/18

2027年

1/15・2/19・3/19

※申込み方法

【Web】毎月「げんき de 笑」  
終了後から

【電話】月末最終火曜日  
10:00から

\*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

