

地域で

※長寿応援ポイント事業申請予定

一緒に体操しませんか！ ～頭もからだも健康に～

4/2(土)10:00～11:30

於：神明中学校



『神明健康クラブ』始まります。

※年間を通して実施していきます。毎週1回、ウォーキングや体操、料理、日帰り旅行などの自主プログラムを続けることで、認知症の発症や軽度認知症の進行予防を目的としています。当日は、これからのプログラムについてのご説明も致します。

■会場 神明中学校 体育館

当日は、直接会場へお越しください

■参加費 無料

■対象 神明中学校まで歩いて来られる方で、65歳以上の方

■運営 西荻窪町会・神明町文化会・南荻窪会

■協力 ケア24 西荻・ケア24 南荻窪

■問い合わせ 西荻窪町会 秋山 090-1042-0022・北 090-1690-1912

またはケア24 西荻 03-3333-4668 ケア24 南荻窪 03-5336-3724 まで

※動きやすい格好でご参加ください。体操では、裸足になります。五本指靴下でもできますので、必要な方はご用意ください。