

コグニサイズ
(認知機能低下防止)も取入れた体操で
楽しく無理なく運動しませんか？



梅丘 男の 体操教室



●日 時：毎月第1・第3月曜日 午前10～12時

●対象者：男性

●会場：天理教本美穂分教会
(世田谷区梅丘 1-12-11)

●持 物：水分補給のための飲み物
*動きやすい服装でお越しください
*畳のため室内履きは不要です

●申込方法：下記へ電話でお申し込み下さい

北沢地域社会福祉協議会事務所 電話：03-5787-8537

まずはお気軽に
体験・見学
なさいませんか？



世田谷区社協キャラクター
ココロン

「梅丘男の体操教室」は、
世田谷区社会福祉協議会の
地域支えあい活動に登録
している団体(サロン)です。

男性の健康増進や地域交流を
目的に、地域住民が運営しています。

