

さあ！家でゴロゴロしていないで

適度にからだを動かそう！！



健康体操講座



&



マッサージ体験



【開催日】 毎月第3木曜日

※祝日の場合は変更

1月16日(木)
2月20日(木)
3月19日(木)

【時間】 体 操 :午後1時～2時
マッサージ:午後2時～3時

※マッサージ体験は予約制 1人10分程度

【会場】 イリーゼ二子玉川ガーデン
※有料老人ホーム (世田谷区鎌田4-14-8)

【持ち物】 内履き その他、飲み物など各自必要なもの

【申込み】 **070-3946-9804** 社会福祉協議会
喜多見地区事務局