

令和4年1月17日開講!

# 代沢 男の体操教室

日 時：毎月第1,3月曜日 13時～14時

場 所：代沢地区会館 第1会議室(代沢5-8-19)

対 象：65歳以上の男性

参加費：無 料

講 師：機能訓練指導員 橋詰 大慶 氏

持ち物：飲み物、動きやすい服装

各々の身体状況に合わせた運動を行う、継続して参加しやすい運動プログラムを用意しています。

運動不足や体力低下が気になる、日々の生活に刺激が足りない男性の方、一緒に運動しませんか？

申込・お問い合わせ先

世田谷区社会福祉協議会代沢地区事務局

代沢5-1-15 代沢まちづくりセンター内

TEL. 070-3946-9792 (木村・正木)

※このサロンは世田谷区社協のふれあい・いきいきサロンに登録しています。

