

会員募集 はじめました!

【ななつのこde運動し隊】と、
世田谷いきいき体操しませんか?



2023年4月15日(土)10時より、毎月
第三土曜日の朝 スタート

☞ わたしたち自主体操グループは、コーシャハイム千歳烏山にある、コミュニティカフェ「ななつのこ」利用者の、みんなで介護予防を続けたい、軽い運動習慣を身につけたい、という気持ちから生まれました。

☞ 医師から運動を止められていない方なら、どなたでも参加できます。集まるのは、月1回。第三土曜日の10:00~10:30の30分間。イスと動画を使って、「せたがやいきいき体操」を続けます。(今年度のみ 運動指導員が世田谷区保健センターより、4月から計3回派遣されます) 運動しやすい服装で、おいでください。

☞ 体操が終わった後は引き続き、軽スポーツ体験やメディカル講座などの催しや茶話会にも、参加していただけます。

☞ 定員10名(先着申込) 会員登録無料 参加費任意のカンパ制(1口300円)

4月はさっそく、講師と一緒に30分間の
体操! その後はみんな初めての太極拳
を、指導つきで1時間やってみます。
ぜひ、ご登録参加ください。

お申込み先

主催: 【ななつのこde運動し隊】
☐nanatsunokodeundoushitai@gmail.com (事務局)
TEL 03-5969-8457(コミュニティカフェななつのこ/日曜休店)



実施協力: 世田谷区介護予防地域支援課/ 世田谷区保健
センター/ 烏山地域社会福祉協議会事務所

集合場所 案内

世田谷区南烏山6-12-12コー
シャハイム千歳烏山12号棟1階
コミュニティカフェ「ななつ
のこ」前広場(京王線千歳烏
山駅北口より、徒歩5分)