

介護予防教室

申込み
11/7
9:00~

覚えて帰ろう！ 自宅でできる 簡単介護予防体操

参加費
無料

11月29日(金)

14:00 ▶ 15:30

会場 堀切地区センター ホール

〒124-0006 葛飾区堀切3-8-5



講師

株式会社トーリツ 元気いきいき教室
介護予防運動指導員 青木 郁子氏

対象者

葛飾区内在住、65歳以上の方、先着30名

内容

筋力の低下を防ぐための運動トレーニング、認知症予防体操

持ち物

飲み物、動きやすい服装

お申込み・お問合せ

高齢者総合相談センター堀切

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

☎ 03-3697-7815

WEBでのお申込はこちら

受付時間：平日 9:00 ~ 19:00
土曜 9:00 ~ 17:30

🌐 <https://imgroup.jp/horikiri/entry/>

