介護予防教室

今日から始める
転ばない身体づくり

申込み
11/7（土）
9:00～
<申込フォーム>



参加
無料

日時	11月25日（水）14:00～15:30
場所	堀切地区センター　ホール（堀切3-8-5）
講師	あんしんホーム 理学療法士　髙橋沙織氏
内容	座って行う転倒予防体操
対象	65歳以上の区内在住の方【先着35名】
持ち物	動きやすい服装、飲み物

お申し込み・お問い合わせ

高齢者総合相談センター堀切　（堀切2-66-17）

03-3697-7815　営業時間：平日9:00～19:00、土曜日9:00～17:30

本講座はモンチッチと歩こうかつしかActive
チャレンジ「モンチャレ」のポイント付与対象です。

モンチャレ