

狛江市 生活支援・介護予防コーディネータ企画！

【こまえ体操】で 元気になろう

♪ 市の歌「水と緑のまち」に合わせて作られた体操、
【こまえ体操】をご存じですか？
立っても座ってもできる1分ちよっとの体操です！
今回は、こまえ体操を作った先生を講師にお招きします。
ぜひ皆様と一緒に、
楽しく「こまえ体操」をやってみませんか？ ♪

- 【日時】 令和5年7月18日（火）
14：00～15：00
- 【場所】 あいとぴあセンター2階 研修室
（元和泉2-35-1）
- 【講師】 狛江市リハビリ連絡協議会
理学療法士 大井直子さん
- 【定員】 18名 （先着順）
- 【参加費】 無料
- 【対象】 65歳以上の市内在住の方

【申込方法】 ～ 7月3日（月）より電話にて受付 ～
地域包括支援センターこまえ苑 ☎03-3489-2422 担当：石橋

【問合せ先】

地域包括支援センターこまえ苑 ☎03-3489-2422 担当：石橋
あいとぴあ地域包括支援センター ☎03-5438-3565 担当：門馬・國生
地域包括支援センターこまえ正吉苑 ☎03-5438-2522 担当：園田

