

介護予防教室のお知らせ

「家庭でできるラクラク体操教室」

ゆたか苑では、11月より地域の皆様を対象とした「介護予防教室」を毎月行います。いつまでも元気で自立した生活をおくる為に、身体を鍛えると共に、脳の働きをより活発にするようなヒントを提供します。

今回は11月～2月まで毎月（計4回）行います。是非ご参加ください。

日時 令和1年11月～令和2年2月の毎月1回実施

第1回 ⇒11月25日（月） 第2回 ⇒12月16日（月）

第3回 ⇒1月20日（月） 第4回 ⇒2月3日（月）

時間は、**10時～11時30分**です。

*日程は、変更になることがあります。

会場 ゆたか苑 多目的ホール（地下1階）

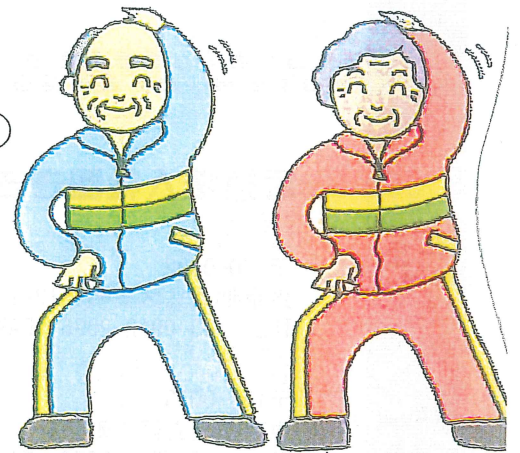
講師 西澤 徳子 （ゆたか苑 理学療法士）

小林 弘之 （ゆたか苑 機能訓練指導員）

参加費 無料。

定員 20名（定員になり次第締切）

対象 どなたでも参加できます。



*当日の持ち物：**上履き・水分**をご持参ください。

◎準備の関係がありますので、お電話にて事前にお申込をお願いします。

申し込み・問い合わせ先：特別養護老人ホーム ゆたか苑

豊島区长崎3-26-4 ☎3959-2129

（受付；月曜日～金曜日 9時～17時）