



みま～も体操教室開催！



- ☆ 平成26年9月11日(木) 午後2時30分～午後4時
- ★ ゆうゆうくらぶ(老人いこいの家)東六郷 参加費無料
- ☆ 大田区東六郷2-4-21 ☎ 03-3736-2367
- ★ 講師 須賀 淳さん(リハビリデイサービスnagomi蒲田店インストラクター)



当日は、デイサービス施設で実際に行っているヨガ体操やセラバンドを使った体操を皆さんと一緒に楽しみながら行います。椅子に座ってできる体操ですので簡単に楽しめます。日頃の運動不足解消に是非ご参加ください！



☆体を柔らかくする運動をしますので、動きやすいかっこうでご参加下さい。タオルも忘れずにお持ちください。

おおた高齢者みまもりネットワーク(通称みま～も)では、地域住民、商店街や地域で働く人など様々な人たちによる見守り、支えあいにより、高齢者が安心して暮らし続けられる地域づくりめざし、地域づくりセミナーや体操教室などを開催しております。



心も体もリフレッシュ！

