

H27. 1 月



みまもステーション蒲田

介護予防のための運動教室と

手づくりケーキでお話を楽しみませんか

★介護予防運動

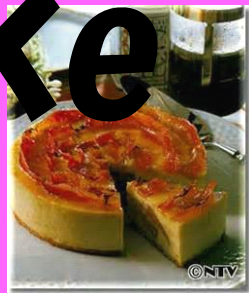
有酸素運動で下肢筋力の強化に効果的な踏み台昇降に、認知症予防の効果を加えた「スローピング」をご紹介します。

特別な機械や道具を使わず、自宅でも気軽にできる運動ですので、お気軽に参加していただき、ご自宅で御家族やお友達と一緒に楽しく実践してください。

★茶話会

今月のケーキ

- リンゴのムース
- ガトーショコラ



日時：平成 27 年 1 月 18 日 日曜日

14:00~15:30

参加費：1 名様 500 円



ゆうゆう

みまもステーション かまた ゆうゆう

みまもステーション ゆうゆう

SQUAT

SLOPING

みまもステーション 遊邑 ゆうゆう

場所：デイサービス邑Ⅱ（旧・さわやかサポート六郷中）

東京都大田区仲六郷 1-27-3 ル・ジャルダン 1 階

予約電話：03-5713-8666

