

令和6年度 出張型街かどケアカフェ事業

のびのびストレッチ講座のご案内



フレイル予防で  
健康余命を  
伸ばすねり♪

参加者の方と一緒に、  
先生をお手本に、椅子に座って、  
自分のペースで、頑張る体操です

区民・産業プラザ  
(ココネリ3階 研修室2)

定員  
25名

★日にち★

10月2日(水) 11月6日(水)  
12月4日(水) 1月8日(水)  
2月5日(水) 3月5日(水)

★時間★

午後2:00~3:00

豊玉リサイクルセンター  
多目的室

定員  
20名

★日にち★

11月21日(木)  
1月16日(木)  
3月21日(金)

★時間★

午前10:00~11:00

申込方法：事前申し込み制（問い合わせ先へ連絡）

♪申込多数の場合、豊玉上・豊玉北にお住いの方を優先させていただきます。

持ち物：水分補給用飲み物・タオル

♪運動しやすい服装でご参加下さい。

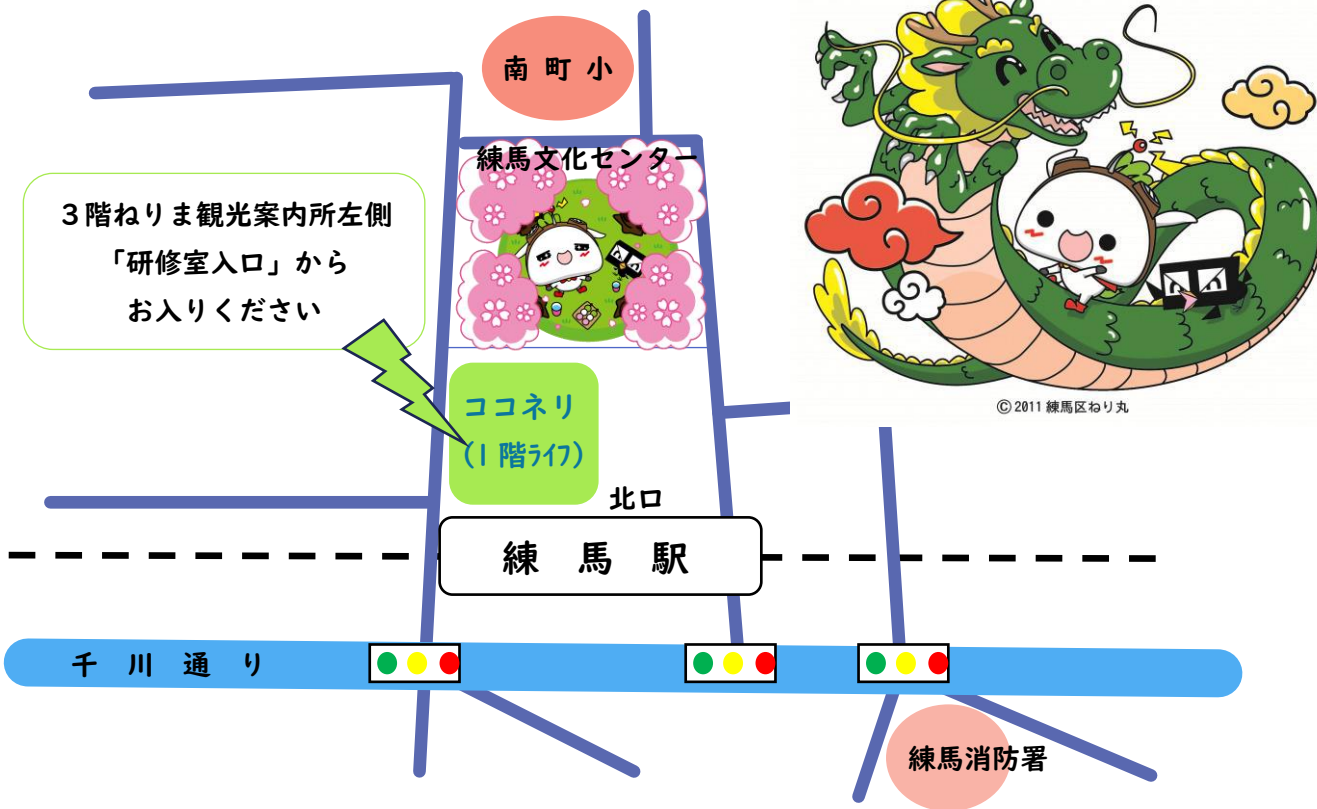
参加費：無料

練馬区役所地域包括支援センター 03-5946-2544

区民・産業プラザ  
(ココネリ 3階 研修室 2)

2024年10月版

〈練馬駅から徒歩1分〉



豊玉リサイクルセンター  
多目的室

〈桜台駅から徒歩5分〉

