

こまえ苑 介護予防教室のお知らせ

～ 令和6年5月のご案内 ～

こまえ苑 ふれあいホール 14:00～15:30

**5月9日（木）カラダに効くウォーキング方法
～ 実践編 ～**

講師 玉崎 志朋 先生

5月22日（水）心も体も整えるバランス体操

講師 佐藤 友恵 先生

5月29日（水）笑いヨガ

講師 若林 裕子 先生

【場所】こまえ苑 ふれあいホール（岩戸南4-17-17）
こまえ苑 駐車場に変更になる場合があります。

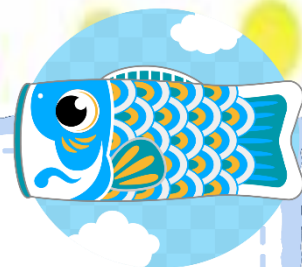
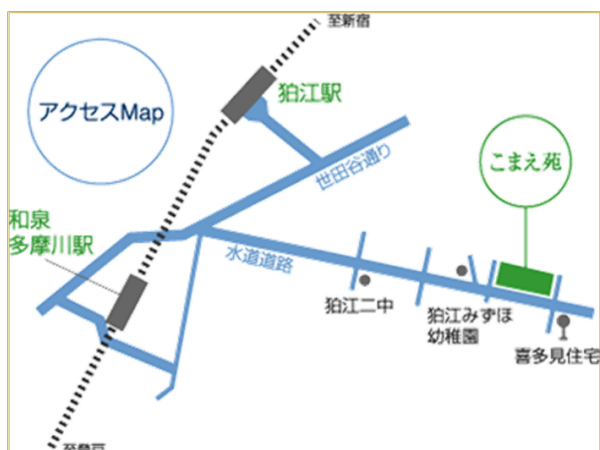
【時間】14:00～15:30

【定員】18名

【持ち物】飲み物、タオル、うわばき（室内の場合）

【申込方法】下記問い合わせ先へお電話または、
来苑にてお申し込みください。

【申込受付開始】4月15日（月）8:30から



【問い合わせ】

地域包括支援センター こまえ苑

TEL 03-3489-2404

担当：小木・田中・石橋・
山田・片桐・鈴木