

～練馬区出張型街かどケアカフェ事業～

ねいまゆる×らく体操

フレイルを予防しよう！フレイルとは、体力や気力、認知機能などからだ
やこころの機能の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態。

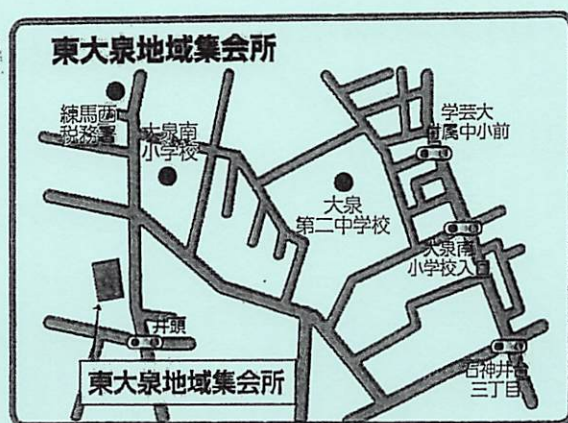
日時： 1月26日(金)10:00～11:30

場所： 東大泉地域集会所 1階 集会室

定員： 20名 先着順

申し込み 03-5935-8231

やすらぎシティ地域包括支援センター 織田、柴田



・マスク着用・水分補給用の飲み物をご持参ください。

・座って行う体操です。ご自分の無理のない範囲でご参加いただけます。