



～令和6年度練馬区出張型街かどケアカフェ事業～

「フリフリグッパ」

フリフリグッパとは、認知症予防推進員の会 居場所づくりグループによる健康 & 脳フィットネス体操です。

偶数月 第4金曜日 開催

日：4月26日(金) 6月28日(金)

8月23日(金)

時間：午後1時半～3時

定員：20名

場所：南大泉地区区民館

参加費：無料

お問い合わせ先：

TEL 5935-8321

やすらぎシティ地域包括支援センター

(織田・柴田)

南大泉地区区民館 会議室
(南大泉 2-19-26)



* マスクを着用し飲み物をご持参ください。

スケジュール：

1時半～2時半 脳トレ・準備体操・フリフリグッパ

2時半～3時 茶話会

