

グループ活動にちょい足し！ みんなでこまえ体操♪

体操はもちろん、カラオケ、ゲーム、茶話会…
いつもの皆さんのグループ活動に
「こまえ体操」をプラスして元気アップしませんか？

＜こまえ体操＞とは？
→市の歌「水と緑のまち」に合わせて出来る
体操です♪

日時：令和6年3月11日（月）
10時00分～11時00分

場所：中央公民館ホール
（狛江市和泉本町1-1-5）

講師：狛江市リハビリ連絡協議会
理学療法士 三浦啓一さん

定員：30名（先着順）

参加費：無料

対象：*グループ活動に体操を取り入れたい方
（優先）

*市内在住の方

☆参加者には狛江市制作の
「こまえ体操」のDVDプレゼント☆

『申込方法』 2月15日（木）より電話にて受付

地域包括支援センターこまえ正吉苑 担当：園田

☎03-5438-2522

『問合せ先』

- 地域包括支援センターこまえ苑 ☎03-3489-2422 担当：石橋
- あいとびあ地域包括支援センター ☎03-5438-3565 担当：國生
- 地域包括支援センターこまえ正吉苑 ☎03-5438-2522 担当：園田