

あじさいサロン

体操、脳トレ、レクリエーションを皆で楽しむ会です。
普段使っていない筋肉を伸ばすことで日常動作をスムーズに！
どなたでも簡単にできますのでお気軽にご参加ください。

毎週(水)13:00~15:00

- ・としまる体操
- ・脳トレ
- ・介護予防体操
- ・発声練習
- ・レクリエーションなど...



豊島区在住で65歳以上の方は、
どなたでも参加可能です



特定非営利活動法人ワーカーズコープ としま宙事業所
〒170-0013
豊島区東池袋 2-38-10 東池袋フレイル対策センター いーとこ内

～お問い合わせ～
東池袋フレイル対策センター いーとこ
03-5924-6212