

つながるサロン ぶどうの木

サロンを利用してフレイル予防に取り組んでみませんか
つながるサロンの目標は「ちょっと前の自分を取り戻す」です
※こころとからだの働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）といいます

第一水曜日

軽いトレーニング
ジャズダンス



第三木曜日

奇数月 ポッチャ
偶数月 ゲームなど
レクリエーション

運動したいけれど一人では
続かない…
みんなで楽しく運動しましょう!!



会場：池袋本町第二区民集会室
時間：10:10～11:30（受付10:00）
参加費：無料

〈お問い合わせ・申し込み〉

ぶどうの木 TEL：03-3982-6091 / 携帯：090-3081-5395

〒170-0011 豊島区池袋本町3-1-10 コアンドボカージュ111

