

サロン ジャスミン(無料)

① いけよんグループ

会 場 区民ひろば池袋 豊島区池袋4-21-10

実施日 月2回（火曜日）午前10:00～11:00

② 高田グループ

会 場 高田介護予防センター 豊島区高田3-38-7

実施日 月に1回（第2金曜日）午前10:45～11:45

③ 高南グループ

会 場 区民ひろば高南第1 豊島区高田2-11-2

実施日 月に2回（土曜日）午後1:30～2:30

内容

いけよん（筋力アップ体操 お口体操 リズム体操）

高田・高南（リズム体操）

♪ **リズム体操とは：音楽に合わせてダンスのような体操のような運動**



問合せ先

コーディネーター 福島誠一

03-3602-2863(自宅)

090-3698-0206(携帯)

メール cfudao185@gmail.com