



自肅生活で体力が落ちていませんか！？

僕たち糎谷・羽田地区の理学療法士と楽しく体操しませんか？

映像を通して行いますが、体操中に講師とのやり取りもあります。

椅子に座っての体操を中心です。立位での体操に自信の無い方も安心してご参加ください。

**開催日時**  
基本  
第2・4火曜  
(祝日の場合は変更)

11/9日30日

12/7日21日

12月のみ  
第1・第3火曜日

1/11日25日

2/8日22日

3/8日22日

①14:00~14:30 ②15:00~15:30

**開催場所** ▶ ①②東糎谷老人いこいの家 東糎谷 1-19-21

②シニアステーション羽田 羽田 1-18-13

①大森東老人いこいの家 大森東 4-24-6

①大森中老人いこいの家 大森中 2-13-15

**申込方法** ▶ 各いこいの家またはシニアステーション羽田まで  
お電話等で直接お申込み下さい ※裏面参照

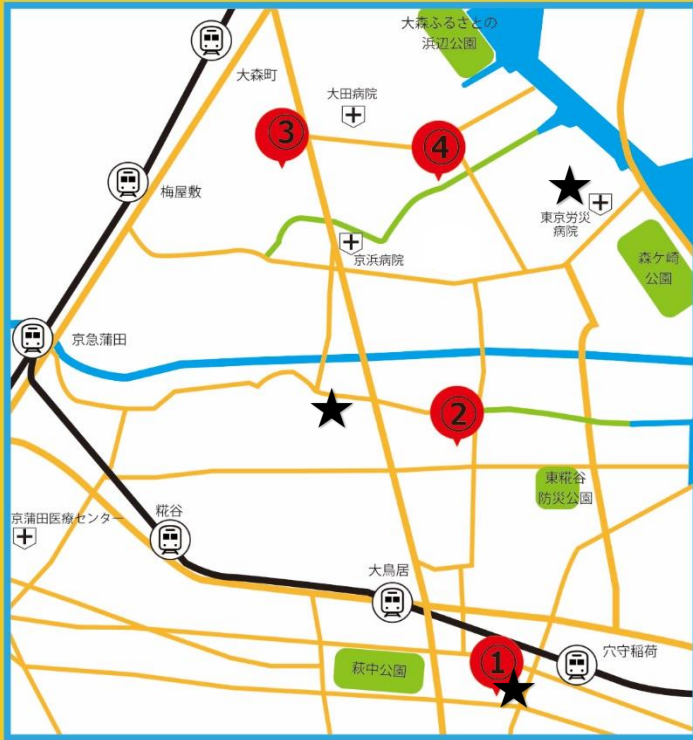
●受講に関してのご案内

- ・参加時は、検温・消毒の実施と体調についてお伺いします。状態によっては参加できない場合もあります。その際はご了承ください。
- ・動きやすい服装、マスク着用の上お越しください。受講中もマスク着用をお願いいたします。
- ・お飲み物や汗拭きタオルは、各自ご持参ください。

本事業は大田区リハビリテーション活動支援事業より、雑色たなべ整形外科／ファミリークリニック蒲田／牧田総合病院、大田区老人いこいの家(東糎谷・大森中・大森東)、シニアステーション羽田、地域包括支援センター(糎谷・羽田・大森東)、糎谷・羽田地区地域福祉コーディネーターが共同実施致します

開催場所は

地図の赤マル ● です！



- ① シニアステーション羽田
- ② 東糀谷老人いこいの家
- ③ 大森中老人いこいの家
- ④ 大森東老人いこいの家



各施設のお問い合わせ先はコチラ

①シニアステーション羽田 03-6423-7220

羽田1丁目18-13 (地域力推進センター2階)

②東糀谷老人いこいの家 03-3741-7970

東糀谷1丁目19-21

③大森中老人いこいの家 03-3763-0881

大森中2丁目13-15

④大森東老人いこいの家 03-3765-1259

大森東4丁目24-6

★地域包括支援センター糀谷 03-3741-8861

西糀谷2丁目12-1 (特別養護老人ホーム糀谷1階)

★地域包括支援センター羽田 03-3745-7855

羽田1丁目18-13 (地域力推進センター2階)

★地域包括支援センター大森東 03-6423-8300

大森南4丁目9-1 (大森東特別出張所2階)