

夏を乗り切るために楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



# 骨盤底筋・栄養教室・ 見守りキーホルダー登録会

参加費無料

ゼリー飲料・OS-1プレゼント！

日程

2025. 6.26

木

時間

13:15～15:00

場所

シルバーピア中央 団らん室

住所

大田区中央4-7-12

定員

先着15名程度  
(65歳以上の方 対象)

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な体操を行うため、タオルと飲み物をご持参ください



内容

- 1、骨盤底筋体操
- 2、夏の栄養講座
- 3、見守りキーホルダー登録会

連絡先

地域包括支援センター新井宿 ☎ 03-3772-2415