

昴の会

いっしょに体を動かしませんか？

期 間 平成26年4月から平成27年3月まで

日 時 第1. 4月曜日（祝日休み）

午後2時から3時まで

場 所 介護老人保健施設 はなかいどう 会議室

牟礼6丁目12番30号

対 象 概ね65歳以上の方で集団活動が出来る方
（体操など）

内 容 介護予防体操、ミニ講話

費 用 無料

飲み物持参

自由参加

動きやすい服装で



問い合わせ先

三鷹市井の頭地域包括支援センター

電話 0422-44-7400