

2019年神田で元氣にながいき教室

『自助力アップ！これであなたもあんしんライフ 運動編』

筋活！

健康寿命をのばす運動の

秘訣！

『歳だからと家族に言わせない！ 自らも言わない?!』

日時 令和元年 9 月 17 日(火)

時間 13時30分～15時00分

場所 かんた連雀 1階フロアー

(住所：千代田区神田淡路町2-8-1)

★裏面の地図・交通機関を参照してください

講師 東京都作業療法士会

担当はシルトレのあの方！と 今井先生です

当日は、動きやすい服装での参加をお願い致します

定員 30名程度{事前のご予約をお願いします}

申し込み・問い合わせ： 高齢者あんしんセンター神田

☎ 03-5297-2255 FAX 03-5297-2256