

# 家族介護教室

杉並区地域包括支援センターケア24荻窪

健康を維持する為の元気アップ体操を学んで行きたいと思います。身体のバランスを保つ体操で背筋強化を図り、背筋を伸ばし姿勢良く過ごしていければと思います。姿勢良く歩けば気持ちも晴れやかとなるのではないのでしょうか？身体も気持ちも元気になる体操にご参加頂き、習慣化が図れればと期待いたします。

・テーマ 身体も気持ちも元気アップ体操

～若さを保つ姿勢とバランスづくり～

- ・日程 平成23年6月25日・7月2日（土曜日）
- ・時間 午後2時～午後3時30分
- ・講師 江黒亮介理学療法士・江黒知子理学療法士
- ・場所 杉並区医師会館 3階講堂  
杉並区阿佐谷南3-48-8
- ・定員 20名
- ・参加費 無料

《申込み先》 ケア24荻窪

☎03-3391-0888