

出張型街かどケアカフェ

踊って元気に!

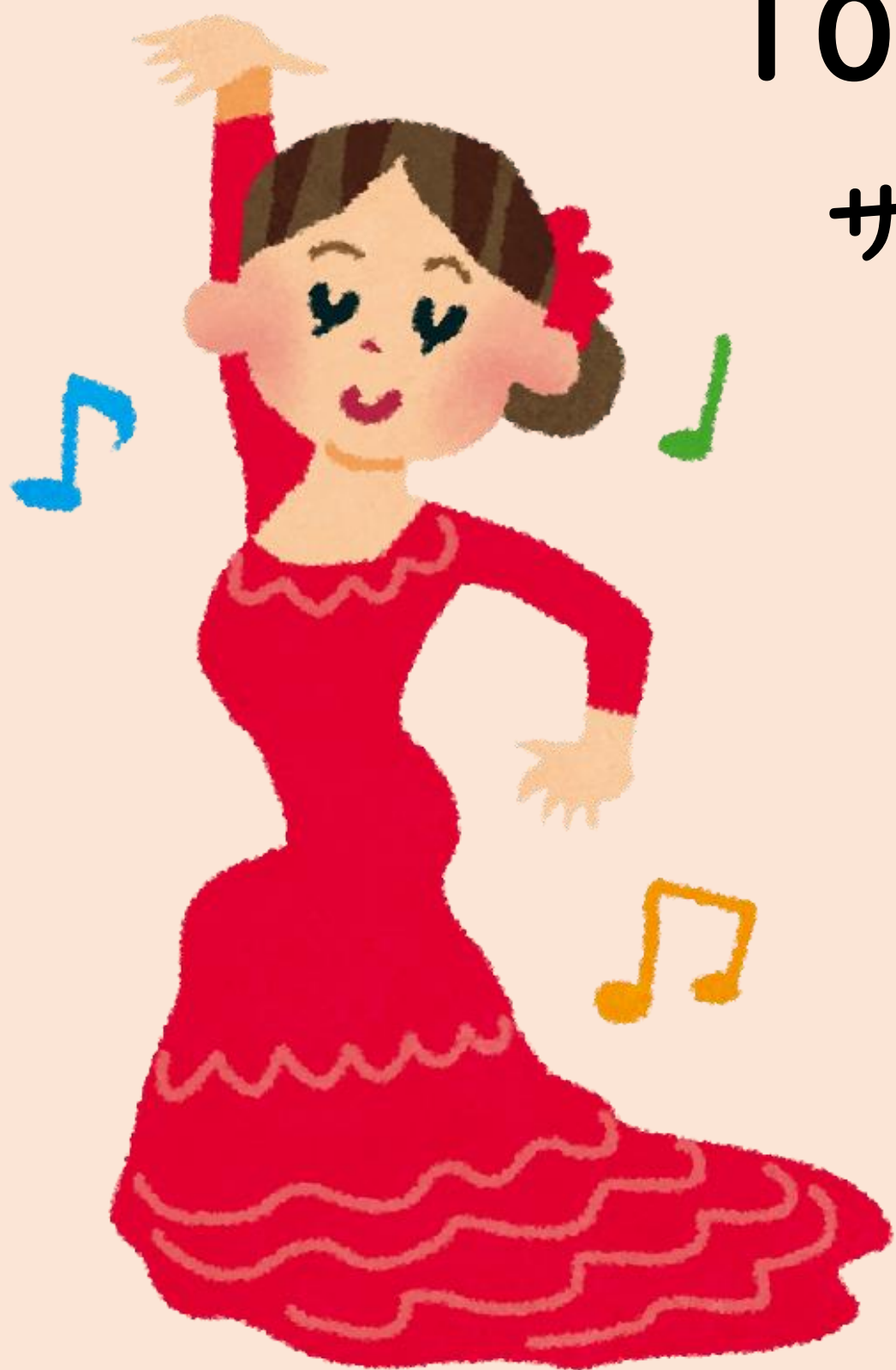
健康フラメンコ講座

11月11日(月)

10時30分～11時30分

サンライフ練馬3F 研修室1・2

定員：25名（先着順）



ストレッチで身体を動かしたら
音楽に合わせて情熱的に踊って
体幹を鍛えましょう!!
初めての方でも大丈夫!
講師の方が丁寧に教えて下さいます。

持ってくるもの

- ・お水やお茶などの飲み物
- ・フェイスタオル(ストレッチにも使用。
40センチ×100センチくらい)
※動きやすい服装と靴でご参加
ください!

★椅子に座って安全に身体を動かします!

お申込み・お問い合わせは、
中村橋地域包括支援センターまで!!

電話：03-3577-8815

サンライフ練馬

住所：貫井1-36-18

最寄り駅：西武池袋線「中村橋」駅より徒歩4分



講座のお申込み・お問い合わせは、
中村橋地域包括支援センター
電話：03-3577-8815

までお願いします！

※サンライフ練馬への連絡はお控えください※