

さあ！家でゴロゴロしていないで

適度にからだを動かそう！！



# 健康体操講座



&



# マッサージ体験

【開催日】 毎月第3木曜日 { 7月18日(木)  
8月15日(木)  
9月19日(木)  
※祝日の場合は変更

【時間】 体 操 :午後1時～2時  
マッサージ:午後2時～3時

※マッサージ体験は予約制 1人10分程度

【会場】 イリーゼ二子玉川ガーデン  
※有料老人ホーム (世田谷区鎌田4-14-8)

【持ち物】 内履き その他、飲み物など各自必要なもの

【申込み】 **070-3946-9804** 社会福祉協議会  
喜多見地区事務局