

介護予防教室

テーマは体操

皆さんが気を付けている、転倒予防、脳トレを理学療法士の先生と一緒にやってみましょう。お家でできる体操も教えていただきます。

日時：令和8年11月20日（金）14：00～15：30

場所：コミュニティプラザ一之江 集会室第2

定員：15名 ※事前にお電話で予約をお願いします。

講師：イオンスマイル西一之江

理学療法士 新井 翔太先生

当日体調が優れない場合は、ご参加を控えていただくようお願いいたします。
マスクの着用のご協力をお願いいたします。



こちらの QR コードから区内の
介護予防教室・介護者交流会の
情報が見られます。

一之江 熟年相談室 清心苑

江戸川区一之江 4-6-21

☎03-5879-5613

担当：増池・加納・稲葉・杉崎・藤本