

腰痛さよなら体操

リハビリ専門の先生たちが正しい体の動かし方を教えます！
みんなで楽しく体を動かしましょう！

日時

第6回 12月5日(木) 14:00～

※毎月第1木曜日 14:00～ 2/6(木)・3/6(木)

～参加特典～

5回以上参加された方には
プレゼント
をご用意しています！

開催場所

南六郷二丁目団地集会所
(東京都大田区南六郷2丁目35-2)

プログラム

14:00～ 体操
15:00～ 茶話会



対象

65 歳以上の方

(団地以外にお住まいの方も参加できます)

定員

各回 20 名程度

参加費・持ち物

- ・参加費： **無料** (今年度)
- ・動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。

参加方法

事前予約不要 です。

お時間に集会所にお越しください。

※定員に達した場合は参加できない可能性があります。

クリスマス茶話会を開催します！

体操教室のあとに、いつもよりちょっといい飲み物とお菓子をいただきながら、みなでお話しませんか？

日時：12月5日(木) 15:00～ (体操のあとに開催)

★3つのテーマについてみなでお話します★

- ①クリスマスや冬の思い出
- ②趣味や今がんばっていること、健康のために意識していること
(もし趣味などに関連するものがありましたら、ぜひお持ちください)
- ③団地、地域の中でやってみたいこと

申し込みは不要・無料です。ぜひご参加ください！

共催：荻野秀一郎先生 / 高橋和也先生 / 星田暁先生 / UR都市機構

お問い合わせ：UR都市機構 東日本賃貸住宅本部 東京東エリア経営部 ウェルフェア推進課

03-5600-0818 (平日9:30～17:00)