

シニア応援手帳
もらえます!



イキイキ
生き粋体操 × シニア応援手帳で
変わるあなたの



健康習慣



参加費
無料

“やりたい”を“続けられる”に変えるコツ、教えます

毎日の暮らしの中で無理なく続けられる健康づくりのヒントを、KOTO生き粋体操の実技も交えてわかりやすく紹介します。体操と手帳を活用しながら、自分に合った健康習慣を考え、これからも活動的で自分らしい生活を続けていきましょう。



講師 岩井 望美氏

理学療法士
日本理学療法士協会認証
介護予防推進リーダー

日時

令和8年 6月29日(月) 13:30~16:00
(受付開始 13:00)

会場

江東区文化センター 3階レクホール
(東陽4-11-3)

対象

予約制
先着順

100名

申し込み

5月7日(木)9:00より、
電話またはLogoフォームにて申し込み

Logoフォームはこちら/

