



# 矢口在宅1月

## 体操・プログラム

新年は1月4日から通常営業します

どなた様でも  
参加できます。

新蒲田の  
デイサービスです。

健康アップが  
目標です。

朝の体操  
9:45～

### 大田区立 矢口高齢者 在宅サービスセンター

午後の活動  
13:45～

ご都合の良い時に  
来所して下さい。

全身体操  
口腔体操  
11:45～

無料で  
体操が出来ます。



下記は午後1時45分～2時45分です

16日(火) 笑いヨガ

19日(金) お習字

20日(土) リズミカル健康体操

26日(金) コーラスグループの

ボランティアさん来所

29日(月) リズミカル健康体操

31日(水) お習字



大田区立矢口高齢者在宅サービスセンター  
大田区新蒲田2-12-18 ☎5711-0851  
\*裏面に地図あります 担当:渡邊・竹内