



# 矢口在宅1月体操プログラム

カラオケ体操  
10:45～

全身体操  
口腔体操  
11:45～

午後の活動  
13:45～

健康アップが  
目標です。

**大田区立  
矢口高齢者**

ご都合の  
良い時に  
来所下さい。

**在宅サービスセンター**

無料で  
体操が出来ます。

新蒲田の  
デイサービスです。

どなた様でも  
参加できます。

本年もよろしくお願ひします。  
4日より営業します。皆様の来所お待ちしております。

下記は午後1時45分～2時45分です

7日(火)  
9日(木)  
17日(金)  
21日(火)  
25日(土)  
28日(火)  
30日(木)

テーブルホッケー

お習字

お習字

踊りのボランティアさん来所

リズムカル健康

お習字

リズムカル健康



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

あらかき  
担当:新垣・竹内

