

10月のお勧め講座

ポッチャ

10月17日（月）

【1部】10：00～11：30 12名

【2部】14：00～15：30 12名

ガンから未来を守る

& 健康チェック体験

【対象：若い世代～シニア世代 女性限定】

10月19日（水）

10：00～11：30 15名

明治安田生命

フレイル予防講座&体操

10月31日（月）

14：00～15：00 25名

【講座】大塚製薬（お土産あり）

【体操】シニア職員

申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き（スリッパNG）

お申込みは講座日の**7日前**から受付開始です。

キャンセルやお休みをされる場合はご一報ください。



地域包括支援センター羽田
シニアステーション羽田
東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
☎03-6423-7220

2022年
10月広報誌



頭とからだの 椅子ストレッチ

詳細：10月1日号大田区報に掲載

申込締切：10月12日（水）必着【往復ハガキ】

※パソコンでの抽選式25名定員

感染拡大防止のためご協力をお願い致します。

- 発熱、咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。
- 入館時には「検温」のお願いと「お名前」「ご連絡先」を伺います。
- マスク着用、手指消毒**をしたうえでご入館ください。

*講座は、密閉・密集・密接の“3密”にならないよう配慮しています。
事前の申込制となっておりますので、必ずお申し込みの上でご参加ください。
当日、参加希望されてもお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。

