

介護予防月間イベント

入場無料
申込不要

みんなで楽しもう！ はじめての一步

身体を動かすこと、誰かと話すこと、新しいことを始めることは、
介護予防に繋がります。

今日があなたの“はじめての一步”になるかもしれません！

10/8 木 14:00-15:30頃
(受付：2階 13:40開始)

場所：つくし野コミュニティセンター

体験型発表会

2階
ホール

1 シニア
リトミック

こまくさ緑録

2 太極拳

ゆりなみ健康
太極拳

3 フラダンス

フラサークル・カノア
ルアナ

4 ポール
ウォーキング

PW
やなぎの会

展示・掲示コーナー

1階
第1会議室

活動の魅力を作品や掲示で
ご紹介します！



※画像はイメージです



最後は参加者皆さんで合唱しましょう♪

動きやすい服装/履物で
お越してください
水分補給のため、
飲み物をお持ちください

お気軽に
ご参加下さい

お問い合わせ



※駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

町田市南第1高齢者支援センター

TEL:042-796-2789

開所時間：月曜～土曜日(祝日除く)

8:30～17:00