

申し込み不要

令和6年4月~9月 8月休み

# わがまち一番体操

プログラム

- ☆準備体操
- ☆筋力アップ体操
- ☆口腔体操
- ☆整理体操



飲み物持参



対象者

65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方

参加費 無料

※ティータイムはありません。

日時・会場は裏面をご覧ください。

持ち物  
など

- 「はつらつ手帳（杉並区介護予防手帳）」をご持参ください。  
※お持ちでない方には、会場で配布します。
- 飲み物（水分補給できるもの）をお持ちください。
- ゆうゆう館は利用証が必要です。（ゆうゆう館をはじめて利用される方は、身分証（保険証等）をお持ちになれば、ゆうゆう館の窓口で作成できます）
- ★の会場は、運動用の上履きをご用意ください。

参加に  
あたって

- 体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- 会場の定員を超えた場合には、参加をお断りする場合があります。ご了承ください。



- 安全な活動のために以下のことにご協力ください。
  - ・電子血圧計を用意していますので、ご自分で測定してください。
  - ・血圧等、参加基準がありますので、スタッフの指示に従ってください。
- 当日の台風・降雪など悪天候、又は路面凍結等により休みにすることがあります。

お問い合わせ

杉並保健所保健サービス課(荻窪保健センター) 電話:03-3391-0015 「わがまち一番体操」担当まで