

木曜午後は、こらぼで体操しましょ！

# 2・3月ご案内

地域にお住いのシニアの方（概ね60歳以上の方）を対象とした  
いつからでも参加できる講座です。

※ご注意！事前申し込みが必要です。

## プログラムのご案内

第**3**木 2月17日・3月17日

### 健康体操「さんもく」

【奇数月講師】リハビリデイサービスnagomi  
蒲田施設長 吉田啓悟さん

【偶数月講師】㈱時の生産物 弭間由美子さん

奇数月はボクシングをアレンジした体操やゴムバンドを使った体操！  
偶数月はお家でもできる健康体操や脳トレ体操です。  
（おはなしサロンは当面中止です）

第**4**木 2月24日・3月24日

### 楽しく筋力アップ

講師 蒲田リハビリテーション病院の理学療法士の先生

今でも元気だけど、これから先ももっと元気でいたい！そう思っている方に。

第**5**木 3月31日

### いすヨガ

わかりやすく丁寧な指導なので初心者でも安心です。

講師 石井光香先生

上記の講座すべて

時間：午後14時～15時30分

場所：校舎棟 1階大会議室

参加費：無料

定員：30名

☆持ち物— 飲料水、タオル

☆動きやすい服装でお越しください

こらぼ大森 情報交流室 I 03-5753-6560

大田区大森西2丁目16-2

受付時間 10:00～17:00



