

木曜午後は、こらぼで体操しましょ!

# 4・5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!お申し込みが必要です  
詳しくは裏面をご覧ください



第3・4・5週  
木曜日

14時~  
15時30分

**3木** 4月18日・5月16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】(株)時の生産物 弭間由美子さん

介護予防のプロによる体操指導です!  
体操が体のどこに効いているのか、説明  
を聞きながらやっています

**4木** 4月25日・5月23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監修の体操を  
こらぼ大森のスタッフとともに実施。体力測定を行い、記録を残します。

今でも元気だけど、これから先も元気でい  
たい!そう思っている方に

**5木** 5月30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:1階大会議室

参加費:無料

定 員:30名

☆持ち物:飲料水、タオル(4月18日は浴用タオル)

☆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

共催:地域包括支援センター大森

受付時間 10:00~17:00

# お申込み方法について

①申込みしたい体操講座を決める



②その講座の前月実施日を確認する。

例) 5月16日「さんもく」に申し込みたい。

4月の「さんもく」は4月18日(木)



③4月18日のさんもく体操が終了したら、申込み開始!

電話、来所どちらでもOKです。

情報交流室 03-5753-6560 担当：トウジョウ

## ○2024年度実施予定

月	さんもく体操	よんもく体操	いすヨガ
2024年 4月	18	25	
5月	16	23	30
6月	20	27	
7月	18	25	
8月	15	22	29
9月	19	26	
10月	17	24	31
11月	21	28	
12月	19	26	
2025年 1月	16	23	30
2月	20	27	
3月	—	27	