

プログラム名 **いきいきシニア毎週体操**

実施日・時間 **毎週 月曜日 14:00~15:00**

利用できる人数 **感染症 予防のため、10名まで**

利用料金 **参加費：無料**

講師名 **弦巻 知美** (当施設所属 職員)
(プロフィール)

プログラムの内容

一般介護予防事業 (大田区報に半年ごとの募集があります)

認知症の予防や、筋力アップにつながる体操を、講師による丁寧な指導のもと行います。