

座って体操！脳トレ！

# ちどり健康体操



■日時… 10月28日 / 11月27日 / 12月22日

1月26日 / 3月23日

午前10時00分～11時00分

■会場… 千鳥町会館

(千鳥1-3-19 東急池上線千鳥町駅すぐ)

■用意するもの …動きやすい服装、飲み物

予約不要 直接会場にお越しください！！

【講師】 吉本 敦 (ベネッセスタイルケア 地域連携部)

13年間、デイサービスで管理者兼介護職員として、  
送迎・介護業務・体操・レクリエーションを行いました。  
現在は、大田区・品川区に介護情報をお届け、  
相談を承っております。



【会場地図】



【お問合せ】 ちどり交友会 渡辺 ☎090-9856-2686

地域包括支援センターたまがわ ☎03-5732-1026