

新春

# 矢口在宅1月体操プログラム

4月から矢口在宅の活動内容を、皆様にもっと知って頂きたい、通常の活動も体験プログラムに取り入れました。  
ぜひ、ご参加してみてください。



朝の体操  
9:45～

全身体操  
口腔体操  
11:45～

午後の活動  
13:45～

健康アップが  
目標です。

大田区立  
矢口高齢者  
在宅サービスセンター

ご都合の  
良い時に  
来所下さい。

下記は午後1時45分～2時45分です

7日(月) ピンポンパーン

9日(水) お習字

21日(月) リズミカル健康体操

22日(火) 笑いヨガ

25日(金) お習字

30日(水) リズミカル健康体操

31日(木) 四重奏のボランティアさん来所



大田区立矢口高齢者在宅サービスセンター  
大田区新蒲田2-12-18  
☎5711-0851

担当:渡邊・竹内

