



矢口在宅5月体操プログラム

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

ご都合の
良い時に
来所下さい。

在宅サービスセンター

無料で
体操が出来ます。

新蒲田の
デイサービスです。

どなた様でも
参加できます。

下記は午後1時45分～2時45分です

- 6日(月) リズミカル健康体操
- 9日(木) **ビン倒し**
- 13日(月) 大正琴のボランティアさん来所
- 14日(火) 笑いヨガ
- 16日(木) お習字
- 17日(金) リズミカル健康体操
- 22日(水) フラダンスのボランティアさん来所
- 25日(土) おやじバンドのボランティアさん来所
- 29日(水) お習字



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

あらかき
担当:新垣・竹内

