

健康 ア ッ プ デ イ 代 田

Happy Smile

身体を動かして健康を維持しましょう！

体操

腰痛・肩痛など、身体の不調を改善・緩和する為の体操を行います。

手芸

手先を使ったフラワーアレンジメントや小物作りなどを行います。

音楽活動

季節の唱歌や懐メロを歌ったり、手話歌、朗読などを行います。

昼食

お弁当を注文し、皆でお喋りしながら食事を楽しみます。

■日時：毎週火曜日 午前10時～午後1時

5/14(火) いよいよスタート！

■場所：アライブ世田谷代田（代田2-26-8）

■参加費：800円（食事・飲物代込）

■お問合せ・お申込み：

代田1～3丁目の方

▶梅丘あんしんすこやかセンター 03-5426-1957

代田4～6丁目の方

▶新代田あんしんすこやかセンター 03-5355-3402

代沢の方

▶代沢あんしんすこやかセンター 03-5432-0533

北沢の方

▶北沢あんしんすこやかセンター 03-5478-9101

■案内図



お気軽にご見学ください、ご参加お待ちしております！

■主催：健康アップデイ代田・ハッピースマイル 代表 大同ひかる