

見守りキーホルダー & 登録会

無料!



健康体操・健康測定

を開催します!

日時：令和8年10月19日(月)

10:00~16:00

- 内容：①見守りキーホルダー登録会
②足腰鍛える健康体操(各回30分)
11:30~/12:30~/13:30~
③血管年齢測定・ベジチェック

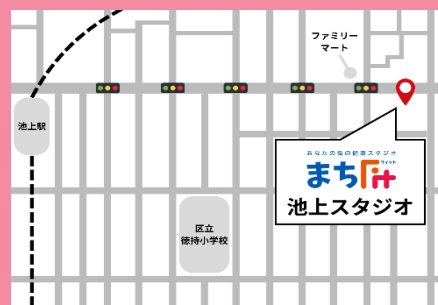


対象：65歳以上の方

場所：まちFit池上スタジオ(池上6-38-3-1F)



健康体操、健康測定
のみのご参加も大歓迎!



持ち物：

- ・緊急連絡先、かかりつけ医療機関が分かるもの(見守りキーホルダー)
- を持ってお好きな時間に、
体操体験希望の方は、動きやすい服装、室内用の靴
をご持参の上、健康体操開始までにお越しく下さい。

※体操は椅子に座って行っていただけます。

体操のご参加は各回とも当日受付順です。定員は各回10名。

定員に達した場合、ご参加いただけない場合もございます。ご了承ください。

問合せ先：地域包括支援センター徳持 ☎(03) 5748-7202

地域包括支援センター西蒲田 ☎(03) 5480-2502

【協力】

まちFit池上スタジオ、明治安田