



仲間と共に! 歌で回想 笑顔で体操

歌うチャームニング体操

懐かしい歌で青春時代・あの日あの時を
思い出し、歌いながら楽しく体を動かすことで
“脳の活性化” “健やかな心身の維持”をめざす
シニアのための健康体操です。



ご参加ください

開催日時：**2023年 2月17日(金) 10:00~10:45**

開催場所：地域ケアプラザ（東本郷・長津田・鴨居）
もしくはオンラインによる参加（Zoom）

対象者：緑区内在住で60歳以上の方誰でも（先着順）

定員：定員につきましては各ケアプラザにお問い合わせください。

参加費：無料

当日：動きやすい服装・飲み物(水・お茶等)・室内履き

お申し込み方法

申し込み期間：**2023年 1月21日(土) ~ 2月10日(金)**
9:00~17:00

会場参加希望の方：参加したい会場で直接、または電話でお申し込み
オンライン参加希望の方：お申し込みフォームにて申し込み

▼オンライン参加の
お申し込みはコチラ

メイン 会場	東本郷地域ケアプラザ	☎ 045-471-0661
サブ 会場※	長津田地域ケアプラザ	☎ 045-981-7755
	鴨居地域ケアプラザ	☎ 045-930-1122



※サブ会場は、メイン会場と別ケアプラザの会場をオンラインでつないだものを指します。

主催:東本郷地域ケアプラザ・「にこにこクラブ」 共催:長津田地域ケアプラザ・鴨居地域ケアプラザ

