

ホット 出来る 居場所

夢ぽすと

(7月のお知らせ)

出前授業

自分でやってみよう!

「介護予防健診を」

*今回は、自分らしくイキイキと……

そのためにも、お話を伺います

「老化のサイン」を見つけ

現在の自分の状態を把握しましょう。

* 真夏に突入 過ごし方のアドバイスを



★日時 2010年7月24日(土) 13時~15時30分

★場所 葛西区民館 (3階) 講座講習室にて

★参加費 200円(お茶代) 大人の方のみ負担してください

こどもさんの参加費はいりません。

★問い合わせ 森川(03-3688-8379) ・ 一木(03-3878-9930)

★講師 なぎさ健康サポートセンター 保健師 内藤 とみ子

5月の夢ぽすと

リズム体操



こち良かった

新聞紙3枚でエコバックを

