



上北沢あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

令和4年度 いきいき講座



フラダンスでフレイル予防

フラダンスはゆっくりした動きとともに呼吸を整え、体幹を鍛える効果があります。暑い日々が続いておりますが、涼しい活動フロアで楽しいひと時をすごしませんか。

＜日 時＞ 令和4年7月28日(木)

14時00分～15時30分

＜場 所＞ 上北沢まちづくりセンター地下1階 活動フロア

＜講 師＞ 小林 友子 先生 (フラダンス講師)

＜定 員＞ 20名(先着順)

＜参加費＞ 無料

＜対象者＞ 概ね65歳以上の世田谷区民
(上北沢・八幡山地区在住の方優先)

＜お申込み＞ 令和4年7月1日(金) 8時30分から
お電話にて先着順受付

＜持ち物＞ マスク、飲み物、タオル、筆記用具

＜服装について＞

Tシャツなど動きやすい服装でお越し下さい。
板張りフロアにて素足で参加いただきます。

＜感染予防について＞

ご本人様・同居のご家族様が発熱、咳等体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。
感染状況により開催内容が変更になる場合があります。

＜お申込み＞

上北沢あんしんすこやかセンター

電話 03-3306-1511

ファクス03-3329-1005

