











**参加無料・
ご予約不要!**

毎週火曜はすっきり!体操
短時間でスッキリ、無理なく続けられる体操です。身体に効く動き方を身につけて、気持ちよく運動していきましょう♪

介護相談・栄養相談
月曜日～土曜日 9:00～17:00
お住まいの地域・年齢・介護の有無に関係なく、お気軽にお立ち寄り下さい。

		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
29		06 10:30～11:00 すっきり!体操 	31	01	02	03	
			07	8/10(土) 野菜を楽しく知ろう♪「トマト」 毎月、季節の旬のお野菜をテーマにお役立ち情報をお伝えします。その月のお野菜の折り紙も皆で作ります。 		10 10:30～11:00 野菜を楽しく知ろう♪「トマト」	
11	12	13 10:30～11:00 すっきり!体操 		8/22(木) 脳トレゲーム! どなたにでも気軽に参加して楽しんで頂けるクイズやゲームをご紹介します。脳トレ効果も! 		17	
18	19	20 10:30～11:00 すっきり!体操 	21	22	23	24	
			27 10:30～11:00 すっきり!体操 	28 10:00～17:00 健康測定会 	8/28(水) 健康測定会 約3ヶ月に1度、筋力を中心とした測定を行っています。定期的に測定し、健康維持にお役立て下さい! 		31

イベントのない時はイス体操を放映しています。①10:30AM～ ②2:00PM～ ぜひご活用下さい!

文京区千駄木3-43-17 ローソン千駄木不忍通店内 主催: 龍岡栄養けあびっと 営業日時: 月～土9:00～17:00