





**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。身体に効く動かし方を身につけて、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
30	01 10:30～11:00 すっきり! 体操 	02	03	04	05
7	08 10:30～11:00 DVDイス体操 	09	10	11	12
13	14 10:30～11:00 すっきり! 体操 	10/23(水) 野菜を楽しく知ろう♪「ごぼう」 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。		18	19 10:30～11:00 クイズとゲームで気軽に脳トレ! 
20	21 10:30～11:00 すっきり! 体操 	22 10:30～11:00 すっきり! 体操 	23 10:30～11:00 野菜を楽しく知ろう♪「ごぼう」 	24	26 10/19(土) 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!
	29 10:30～11:00 すっきり! 体操 	30			02

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