



スタッフは地域の  
保健・医療・福祉の  
専門職です

## すぎにし井戸端倶楽部 体操教室

すぎにし いどばた  
～杉並区西部地域の数ヶ所で行う体操教室です～

①65歳以上の区民で、日常生活に介助の必要がない方

②いずれ、皆でつくりあげていく体操教室を目指しています



場 所 都営井草3丁目アパート集会所  
(井草3-5-2 2号棟1階)

時 間 10時～ (1時間程度)

費 用 300円 ※おつりが無いようにご持参ください

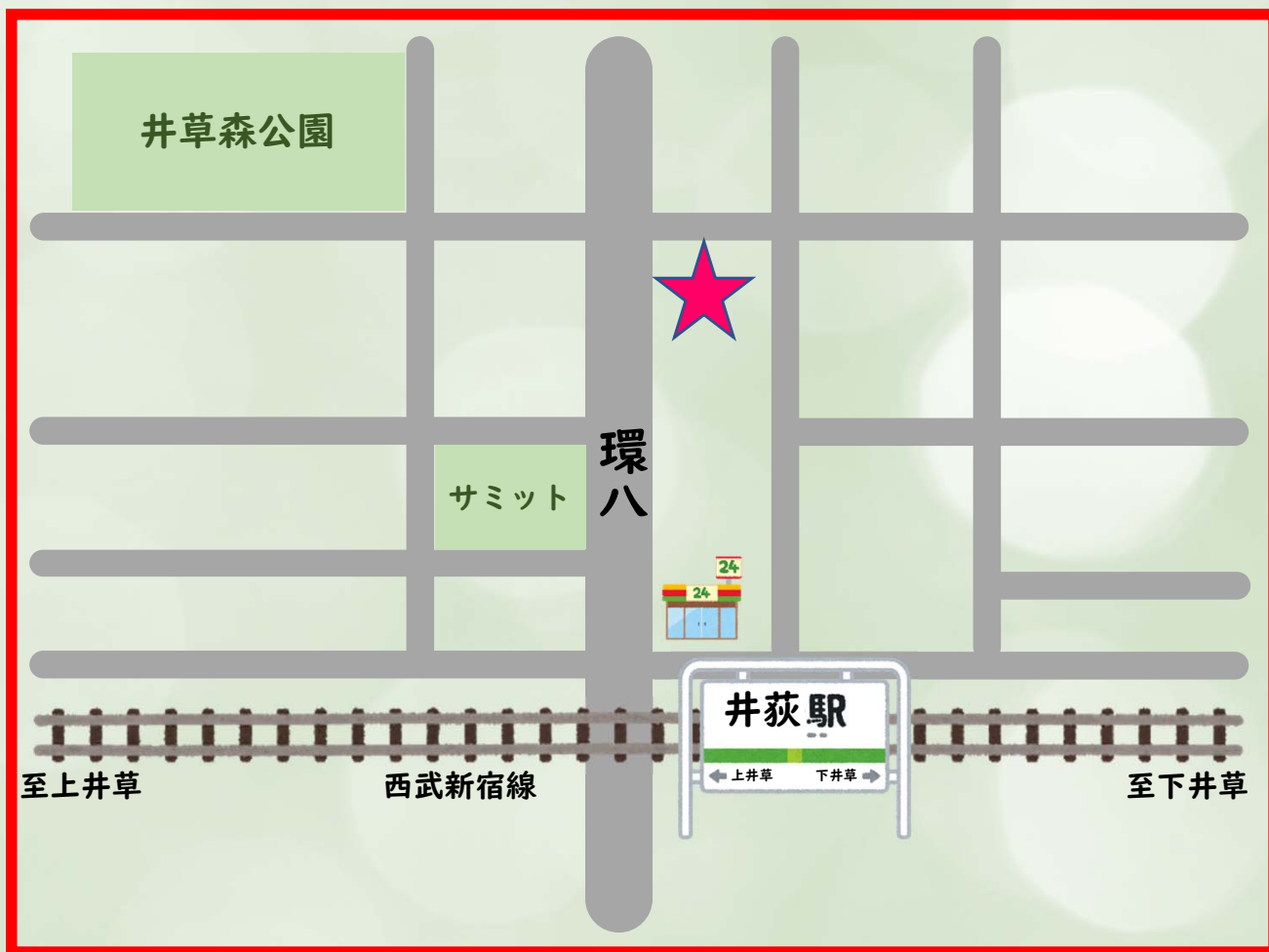
持 ち 物 タオル、飲み物、ペン  
体操で使います 血圧記録用

定 員 約20名 (事前予約なし)

お問い合わせ ケア24上井草 03-3396-0024



# 開場案内



**場 所**

都営井草3丁目アパート集会所（井草3-5-2 2号棟1階）

くれぐれも、  
気を付けてお越し下さいませ。

