

地域のつどい

「シニアのためのストレッチ」

講師: 杉村 眞吾先生

日時: 2025年 11月 16日(日) 10時 30分～12時 00分

場所: パスレル保谷 2階 イベントルーム

(保谷こもれびホール真向かい)

参加費 無料



プラス・ド主催: 「眞吾先生の楽しいストレッチ」の講師をされている杉村眞吾先生を講師にシニアのための家庭でできるストレッチを学びましょう。

* どなたでも参加できます

持ち物: ヨガマット (バスタオル)・飲み物
動きやすい服装

主催

NPO法人ACT保谷たすけあいワーカーズ **ハミング**

西東京市泉町 3-12-25 パスレル保谷 2階

電話: 042-425-0383 FAX: 042-425-5901

E-mail: acthamin@oak.ocn.ne.jp

HP: <http://haming.ico.bz>

高齢になっても障がいを持っていても地域で安心して暮らし続けられるために活動しています。

介護保険(訪問・通所)、障がい福祉、自立援助サービスの事業を行っています。

..... きりとり✂

申し込みは切らずにこのままお願いします。
電話での申し込みも受け付けています。

FAX: 042-425-5901
電話: 042-425-0383
〆切 11月 11日(火)

お名前 _____

電話番号 _____