

＼ みなさんと一緒に作り上げていく！ ／

# すぎにし井戸端倶楽部

～専門職が半年後の目標設定と個別プログラム立案～

## 対象

65歳以上の  
介助不要な  
お元気な方



参加費1回500円

### 会場・開催日

ソナーレ上井草1階（上井草1丁目24-7）  
井荻駅南口徒歩2分、柁原医院の斜め向かい  
毎月 第1金曜日 10時30分～11時30分

こんなお気持ちはありませんか？

自分にあった体操をしたい！

目標を達成したい！

仲間と励ましあいたい！

家でできる体操を教えてください！

半年を一期として、ご参加者の目標達成に向けて個別プログラムを立案します。  
目標やお身体のご状態により、体操強度も調整いたします。

## お問い合わせ

ケア24上井草 03-3396-0024