

シニアに
おすすめ

長生きの秘訣はお口にあり～

やってみよう「ねいま お口すっきり体操」

練馬区立大泉図書館

お口のケアは、健康長寿のための重要なポイント。「ねいま お口すっきり体操」をマスターして、元気な毎日を維持しましょう。椅子に座って上半身と足のかんたん体操も行います。



【日時】令和元年 **9月4日** (水)

午後2時～3時30分

【場所】練馬区立大泉図書館 2階視聴覚室

【講師】小俣 淳子氏(健康運動指導士)

花岡 秀子氏(歯科衛生士)

【定員】20名(事前申込制)

【申込】8月6日(火)より大泉図書館カウンター

または 電話 03(3921)0991 にて受付

皆様のご参加を心よりお待ちしております。