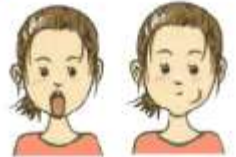


参加無料

練馬区北保健相談所・平和台図書館
共催事業

お口とカラダの元気を 引き出すトレーニング

～ねりま お口すっきり体操講習会～



日時：令和2年 9月30日（水）
午後2時～4時

場所：平和台図書館 3階会議室

講師：原真奈美先生（健康運動指導士）

定員：15名（先着順）

内容：◆顔や口の体操・音楽にあわせた上半身と足の体操
◆歯科衛生士による健康長寿のためのお口のケアのポイント

申込み：9月1日（火）から申込み開始

*マスク着用のうえ、ご参加ください。

*発熱や咳など体調不良の場合は、参加をお控えください。

*当日は検温を実施させていただきます。当日の体温と健康状態によりましては参加を見合わせていただく事がありますので、予めご了承ください。

*状況により中止する場合があります。



音楽に合わせて、リズムカルに体操しよう♪



【問合せ・申込み】 練馬区立平和台図書館 03-3931-9581
または、カウンターまで