

いこいでハートまつり

日時 11月19日(日) 10:00~15:00

場所 滝野川老人いこいの家
(滝野川東区民センター2階)

費用：全て**無料** **対象**：**どなたでも** (姿勢改善ヨガ除く)

【測定&相談コーナー】

肌年齢測定・スキンケア相談・お薬相談
ベジチェック・栄養相談・血管年齢測定

※測定は数分かかります。
※相談はお一人様約10分程度でお願いします。



【活動紹介コーナー】

いきがい活動センター(きらりあ北)
ファミリー・サポート・センター

【ネイルコーナー】



時間：13時~15時
マニキュアを体験

【ステージ】(大広間)※靴を脱いでのご参加となります

おはなし会(紙芝居と絵本)

時間：10時30分~11時
対象：どなたでも
定員：20名程度
申込：当日先着



美菜子先生の

すっきり姿勢改善ヨガ

日時：14時~15時
対象：60歳以上の北区民
定員：15名(抽選)
申込：10月25日(水)~
11月11日(土)
抽選結果：11月12日(日)

滝野川老人いこいの家 (指定管理者) 社会福祉法人奉優会
〒114-0023 北区滝野川1-46-7 (滝野川東区民センター内)
☎ 03-3915-5545 / FAX 03-3915-5615
✉ takinogawa-ikoinoie@foryou.or.jp



Instagram