

シニアの
ための

美しい姿勢で歩こう！

ウォーキング 講座



日時

2025年2月21日(金)

13:45～15:00 (13:30受付開始)

場所

上目黒老人いきいの家 2階

(目黒区上目黒4丁目18-15)

内容

すみれ鍼灸院 赤瀬 賢二 先生による

椅子に座ってできるエクササイズ & ウォーキング

対象

目黒区中央地区、その周辺にお住まいの
概ね**65歳以上**の方

定員

15名程度
(先着順)

当日は

動きやすい服装で
タオル・飲み物を
お持ちください



お申し込み・お問い合わせ

☎03-5724-8066

FAX 03-5722-9803

目黒中央包括支援センター

目黒区中央町2丁目9-13 食販ビル2階

受付時間 8:30～17:00 (日・祝日は休み)

当日、出張相談会も
開催しています

