



クラーチ・サロン

クラーチ・サロンは地域の皆様にクラーチの魅力を楽しんでいただくと共に、地域包括ケアシステムの一環として、心身の健康をサポートします。どなたでもご参加いただける場ですので、ぜひお気軽に足をお運びください。一緒に楽しいひとときを過ごし、地域の絆を深めましょう！

歌と体操で健康に！

スマイル倶楽部

日時：9月12日(木)14:00～16:00

第一部 14:00～15:10

講師：小峰廉裕（理学療法士）

内容：準備体操・体質改善体操・小話・ウクレレ演奏&歌体操

絵本朗読 「ありがとうを伝えたくて」



第二部 15:10～16:00

「ハンドタッチケア」



参加申し込みはこちら

【申込・問合せ】 〒179-0073 東京都練馬区田柄2-39-1 クラーチ・ファミリア光が丘公園

TEL : 03-6915-6611 FAX : 03-6915-6634 mail: hikarigaoka.info@kuraci.co.jp