

いつまでも中野で元気に!

地域の通い場

1 江古田の杜リブインラボ協議会
会場 プライムメゾン江古田の杜ウエスト (江古田3-14-1)
開催日 第1・3火曜日、第2土曜日、第4水曜日
☆軽体操・太極拳など

2 なかのさくらぐみ
会場 新井区民活動センター (新井3-11-4)
開催日 第2・4水曜日、第3火曜日

3 東中野うたごえの丘
会場 東中野区民活動センター (東中野5-27-5)
開催日 原則月3回、金曜日
☆詳しくは、2・3ページへ

4 男のボイス
会場 中部すこやか福祉センター (中央3-19-1)
開催日 第1~3月曜日、最終金曜日

5 なかのICTサポーター
会場 各地域の区民活動センター等
開催日 随時開催

▲サロンや映画の上映会など

▲音響機器を使った体操、歌唱

▲スマホなどの使い方相談

【今号の表紙】
地域の仲間と楽しく介護予防できる場の一部を紹介。
詳しくは、介護予防推進係 ☎(3228)8949へ問い合わせを