

目黒区シニア健康応援隊活動

参加者
募集中!

介護予防

キュー さん9倶楽部 手ぬぐい体操



椅子に座ってできる、手ぬぐいを使った簡単な体操です。
毎週1回、仲間と一緒に楽しくからだを動かしませんか？
おしゃべりあり、歌あり、笑顔もいっぱい！
おひとりでも、お気軽に！見学也大歓迎♥

- ・日 時： 第2・4木曜日 午前10時30分～11時30分
*第5週目と祝日はお休みです。
- ・会 場： さんホーム目黒 地下1階 地域交流スペース
*玄関が地下1階です。 *裏面地図をご覧ください。
- ・参加費：無料
- ・持ち物：水分補給用飲み物、汗拭き用タオル
☆マスクの着用を推奨します。
☆動きやすい服装と靴でお越してください。(上履き不要)
☆参加初回に、手ぬぐいと血圧記録表を配付します。
- ・参加方法：事前申込制です。介護予防係へご連絡ください。

シニア健康応援隊とは…

私たちは目黒区のシニア健康応援隊として区の講習を修了し、介護予防の普及や地域の交流の場づくりなどを目的に、活動しています。

【お問い合わせ】

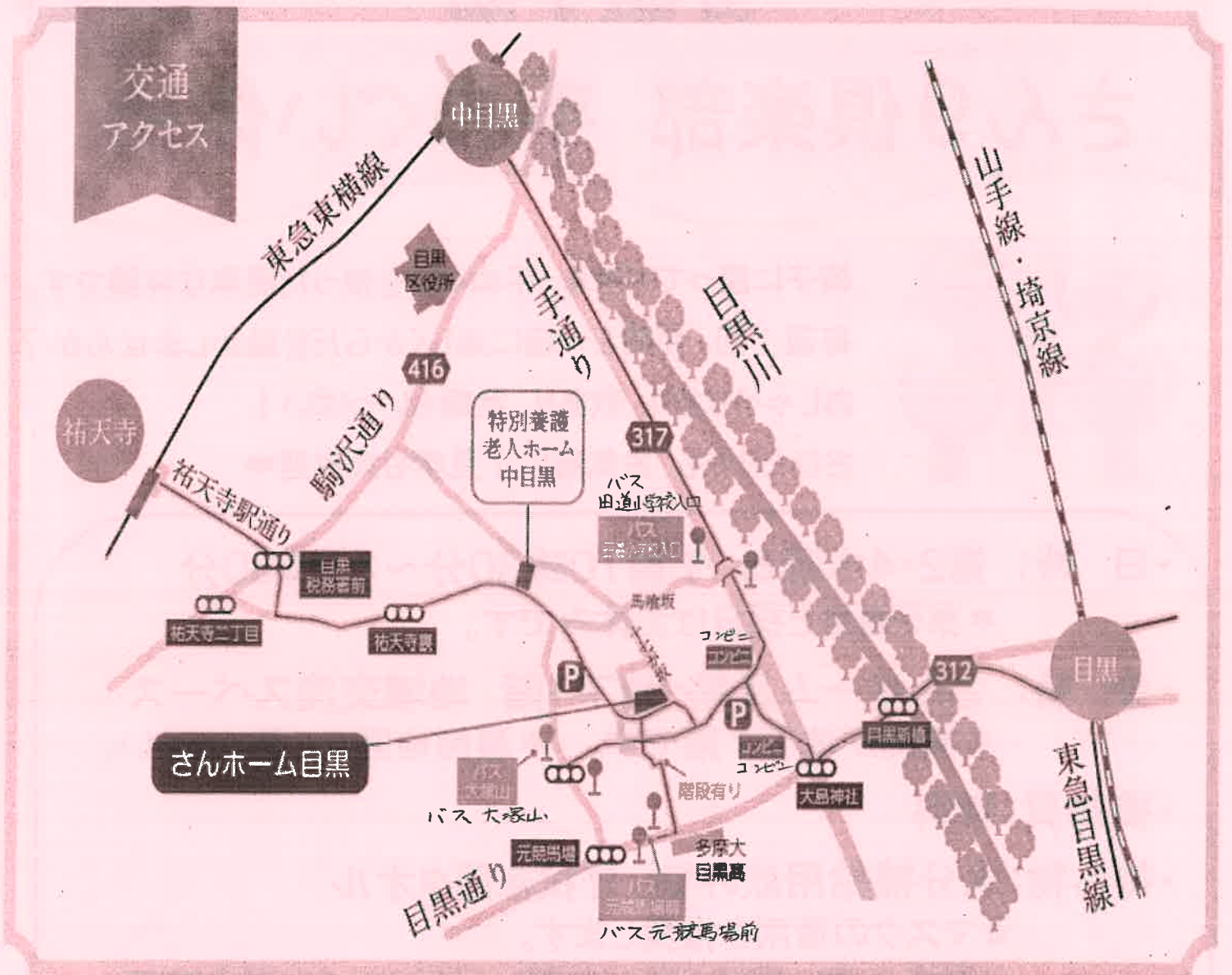
目黒区健康福祉部介護保険課介護予防係

電話：5722-9608

(平日 午前8時30分～午後5時15分)

*会場の関係上、すぐにご参加いただけない場合があります。

さんホーム目黒 地図



所在地

「さんホーム目黒」
〒153-0063
東京都目黒区目黒三丁目20番8号

バス

- 目黒駅前 ↔ 大岡山小学校前
元競馬場前バス停 徒歩7分
- 目黒駅前 ↔ (都立大学駅北口経由) 二子玉川駅
元競馬場前バス停 徒歩7分
- 目黒駅前 ↔ (祐天寺駅経由) 三軒茶屋駅
大塚山バス停 徒歩4分
- 渋谷駅 ↔ (中目黒駅経由) 大井町
田道小学校入口バス停 徒歩6分

電車

JR山手線・東急目黒線
東京メトロ・都営線「目黒駅」徒歩15分
東急東横線「祐天寺駅」徒歩19分
東急東横線・東京メトロ「中目黒駅」徒歩22分