

元気アッププログラム

「身近な地域とのつながりで健康長寿を目指そう！」をモットーに大泉学園駅を中心に活動をしています。皆で行う脳トレやタオルや指先を使ったフレイル予防体操、季節を感じる手芸教室、全くの初心者さんからの健康マージャン、毎土曜日には街かどケアカフェを実施しています。

場所は西税務署近くの商店街の店舗です。フレイル予防体操は地域集会所を利用しています。毎月新しいカレンダーを作り配布していますので楽しみにして下さい。



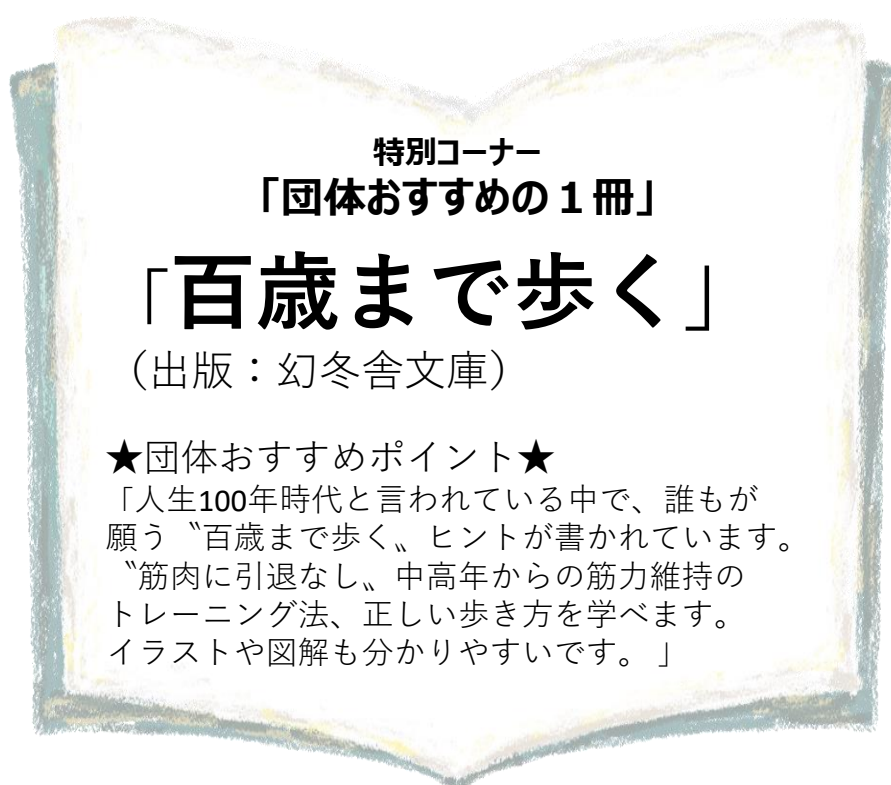
タオルを使うフレイル予防体操



土曜開催の街かどケアカフェの様子



男性も参加のフレイル予防体操



団体連絡先 代表：岡本敬子 電話：080-6757-1965