

ライフピア西原住宅の近隣にお住まいの皆様

【棒体操とチェアヨガ開催のお知らせ】

日時：2025年9月27日(土) 11:00～12:00

場所：ライフピア西原 1階集会室
(渋谷区西原1-40-11)

持ち物：動きやすいシューズ・汗拭きタオル
各自のお飲み物

＊動きやすい服装でご参加ください

費用：無償 ※イベントの時間は約1時間くらいです。

参加人数：20名位（どなたでもご参加可）

※区営住宅にお住まいではない方もご参加いただけます

【プログラム内容】

- ・椅子に座ったまま、棒を使ったストレッチやリズム体操を行います。
(体操に使用する棒はこちらでご用意いたします)
- ・前半はリズムカルに楽しく！後半はゆったりストレッチ♪

【講師】

レクリエーション介護士・介護予防運動指導員
大久保 一代

ご留意事項

当日10:50には、会場にお集まりください。
37.5度以上の発熱、その他、咳などの風邪の症状
のある方は、ご参加をお控えください。



渋谷区営住宅等指定管理者
株式会社東急コミュニティー
03-3463-3552