

ライフピア西原住宅の近隣にお住まいの皆様

【ゴム体操とチェアヨガ開催のお知らせ】

日時：2025年11月1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】

- ・椅子に座ったままゴムを使ったストレッチやリズム体操を行います。
(体操に使用するゴム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