

世田谷区介護予防・日常生活支援総合事業

なごみの漣^{れん}

身体も心もいきいきと！

2025年 6月スタート！

【場所】北沢1丁目町会会館(北沢1-24-6)

週のはじめはなごみの漣へ！

1

椅子に座っての体操
とストレッチで身体を
整えましょう

2

歌をうたったり、
楽器を奏でて楽しみ
ましょう

3

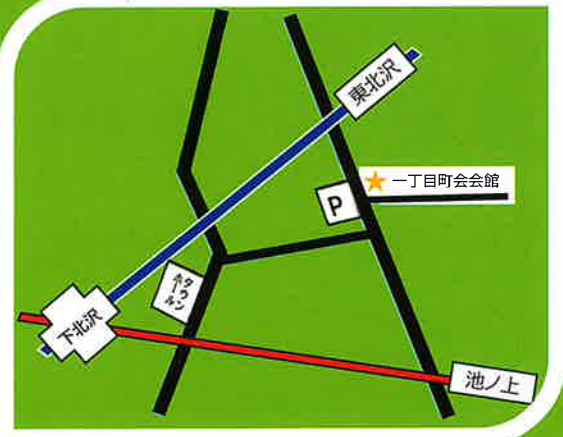
手作りカレンダー
などを製作して
指先を使いま
しょう

4

美味しいお弁当を
食べながら、楽しく
過ごしましょう

※2と3のプログラムは日によって変更します

MAP



団体名：なごみの漣

日時：毎週月曜日 午前10時から午後1時

参加費用：1回 800円（お弁当・お茶代含む）

申込み：北沢あんしんすこやかセンター

TEL:03-5478-9101

代沢あんしんすこやかセンター

TEL:03-5432-0533