

令和8年度 いきいき講座

リズム体操と体組成測定

日程 11月24日(火) 午後2時～3時半

※15分前から
受付開始

会場 経堂まちづくりセンター 活動フロアー

持ち物 飲み物・タオル 参加費 無料

先着
15名

筋肉量を測定したり
音楽に合わせて体操します。
座ったままでも行えます!



※靴の履き替えは不要です。体組成測定時、裸足で測定します。
着脱しやすい靴下、動きやすい服装でお越しください。

申込・問い合わせ

経堂あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

TEL/03-5451-5580

〒156-0051 世田谷区宮坂1-44-29

OPEN 月～土 8:30～17:00 CLOSE 日曜・祝日

