



8月

セコム暮らしのパートナー久我山
健康・体操教室

毎週木曜日はセコムの体操の日！ ご参加お待ちしております！

自宅で簡単♪

椅子に座って出来る！

1日10分の“ながら”トレーニング！

理学療法士が考案した運動プログラムを中心に椅子に座って無理なく行う体操。
※提供：セコム医療システム（株）



【開催日】 **2日・16日・23日**

※9日、30日はイベントのためお休みです。

【時 間】 **14:00～15:00**

特 別 講 座

無理なくできる！太極拳♪



高齢者でも無理なくできるようにプログラムされた椅子を使った太極拳です。
※提供：（株）カレア

【開催日】 **9日・30日**

【時 間】 **14:00～15:00**

問合せ

セコム暮らしのパートナー久我山
☎ 0120-807-756

受付時間 年中無休・24時間営業

〒168-0082 杉並区久我山4-2-4

