

11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（14：00～15：00）**

はセコムの体操の日！ ご参加お待ちしております！

**【今月のテーマ】**

昨日の夕食思い出せますか？  
体を動かしながら脳を鍛えよう！

**【開催日】**

- 1日
- 8日（太極拳）
- 15日
- 22日（太極拳）
- 29日

**※太極拳はイベント開催**



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）



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

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

