

ひろげよう！
ご近所
で
ほっこり
まちなあそび

ゆうゆう高円寺東館 **新** 事業

好き！やりたい！を見つける・体験できる。

ゆうゆう



ふわりん

GO!

無料



ふわりい

歩くのが遅くなったなど、小さな体力の衰えを感じていませんか？
そんなサインに気づいたら早目の対策が必要です。ゆうゆう GO! では、
その対策をお伝えします。体操などのプログラムに加え、ゆうゆう館や
地域で行われている多彩で楽しい活動をご案内し、更に楽しみが広がる
機会をお届けします。

- 会 場** ゆうゆう高円寺東館 杉並区高円寺南 1-7-22 **定 員** 15名
- 持ち物** かかとのある上履き、水筒、タオル **1クール** 3～6ヶ月
※詳細はケア24 またはゆうゆう館にお尋ね下さい。
- 対象者** ・65歳以上の事業対象者・要支援1～2の認定者

体 操 と 交 流
認知症予防 脳トレ
ものづくり など

楽しい2時間を過ごしましょう

第1・3金曜日 第2・4水曜日
10:00～12:00



お問合せ
ゆうゆう高円寺東館 03-3315-1816
杉並区高齢者在宅支援課 03-5307-0311

申込窓口
ケア24 和田 03-5305-6024 ケア24 梅里 03-5929-1924