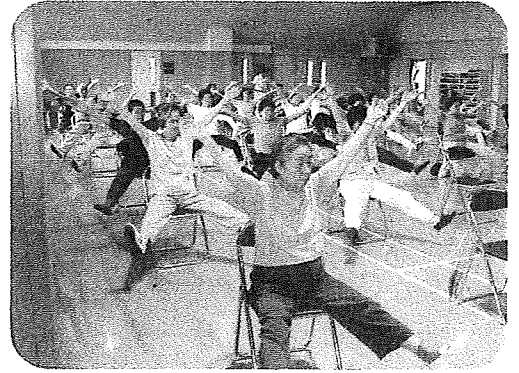


荒川せらばん体操 (直接会場へ)

転倒による骨折を予防するための体操です。オリジナルの音楽に合わせて楽しく体操し、体のバランスをよくします。

週2回、3ヶ月以上続けることをお勧めします。また、体力測定で体操の効果を自分で確かめられます。4ページ実施会場に★印をつけたところは荒川せらばん体操も行っています。

体操のほか、レクダンスやいろいろな健康情報を知ることができます。



- ☆ 転ばなくなった
- ☆ 体が柔らかくなり背筋が伸びるようになった
- ☆ 友達がたくさんできた
- ☆ よく眠れるようになった

荒川せらばん体操 (直接会場へ)



- ☆ みんなでやるので楽しくできた
- ☆ 杖なしで歩けるようになった
- ☆ 体力に自信がついた

マシンを使わない筋力トレーニングです。椅子に座って、ゴム製のセラバンドを使います。ゆったりした音楽に合わせて無理なく筋力アップができます。

ころばん体操の会場や高齢者通所サービスセンターでも行っています

ふれあいいいききサロン (直接会場へ)

一人暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯、家族がいても日中は一人で過ごしているなど、家に閉じこもりがちで、話し相手がない方々のためのサロンです。

商店街や町会事務所などの身近な場所で、楽しくおしゃべりをしたり、お茶を飲んで過ごします。



- ☆ 家から歩いていけるとところにサロンがあるので、気軽に参加できた
- ☆ 民生委員やボランティアの方とお茶を飲み、なごやかな雰囲気です
- ☆ 地域のいろいろな情報が聞けてためになる

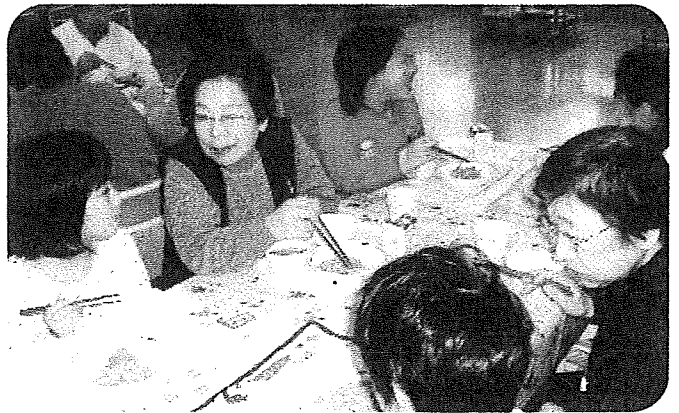
おたっしゃランチ（登録制）

小学校のランチルームで栄養バランスのとれた給食を提供するとともに、ころばん体操やせらばん体操を行ないます。

一人暮らしの方や外出の機会が少ない方にお勧めしています。

会場ではランチリーダーによって、おしゃべりやゲームを楽しみます。週1回で費用は1回300円です。

月に1回くらい、児童との会食会もあります。



- ☆ みんなと食べるとおいしい
- ☆ 家での食事作りに献立が参考になる
- ☆ 高齢者は地域の昔を語り、小学生は今の生活を語り、世代を超えた交流ができる

おげんきランチ（登録制）



高齢者通所サービスセンターで健康体操を行い、栄養バランスのとれたおいしい食事を楽しみひと時を過ごしていただきます。費用は1回500～600円です。

- ☆ 食べられる量が増えた
- ☆ おしゃれや身だしなみに気をつけるようになった
- ☆ ランチの担当者に会えるのが楽しみ

ふれあい健康教室（直搭会場へ）

ひろば館やふれあい館で月1～2回程度、なつかしい歌やゲーム、軽い体操、そしてお茶などで楽しいひと時を過ごします。

一日のほとんどを家の中で過ごす生活が続くと、心や体の機能が弱くなってしまいます。週に3～4回は外出することをお勧めします。



- ☆ 人と会っておしゃべりをし、大声で笑えた
- ☆ 仲間と楽しい時間を過ごせた
- ☆ 気軽に楽しくできる体操が心地よい

認知症予防教室・活動グループ



体と脳をバランスよく使うことで認知症を予防します。複数の趣味を持ち、グループで話をしたり、楽しく活動することが認知症の予防に効果があるといわれています。

旅行・園芸・料理・ミニコミ誌などのグループが活動しています。

- ☆ グループ活動が頭の体操になるなんて驚きです
- ☆ みんなで料理を作ったり、旅行に行けて楽しい
- ☆ 「一念を発起し始めしパソコンは
思ひしより意外とやさし」

口腔保健教室

歯みがきのしかたや入れ歯のお手入れ、そしゃく力の判定や健口体操などを歯科衛生士が実演を交えてお話しします。



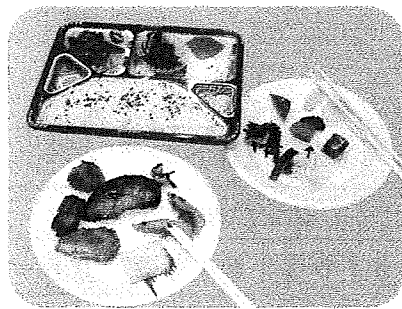
- ☆ 歯みがきのしかたを初めて習いました
- ☆ お口の体操なんて面白いですね
- ☆ ガムを使った噛む力の判定にびっくり、ガムを噛んだのは何十年ぶりです

はつらつ栄養講座

高齢期になるとあっさりした食事を好むようになりがちです。このような食生活が続くと低栄養状態となり、老化が進んでしまいます。

老化を遅らせるには、たんぱく質をしっかりととり、バランスよい食事が大切です。

調理実演や栄養のチェックシートなどを使って学びます。



お弁当の栄養バランス調べ

- ☆ お弁当や惣菜を買う時に参考になりますね
- ☆ 食事の記録をとってみると、案外バランスが悪いことに気づきました

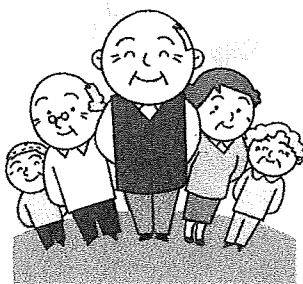
尿失禁予防教室

年齢を重ねると、ちょっとした加減で骨盤の筋肉がゆるみ、尿失禁がおきやすくなります。尿失禁があると、外出がおっくうになりがちです。

これを予防するには、骨盤底筋をきたえたり、足の筋力を強くする運動を生活の中に取り入れる体操が有効です。これらの体操を体験していただきます。

- ☆ 尿失禁なんて恥ずかしいことと思
っていましたが、参加者が多いの
をみると、よくあることなんでね
- ☆ 体操の方法をもっと知りたい
- ☆ 治療法があることがわかりました

元気なうちから介護予防を！



いつまでも自分らしく輝いて生活するためには、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

高齢者が介護を必要とする原因は転倒による骨折や、はっきりとした病気がなくても外出しなくなったり、生活が不活発なために起きることが多くみられます。

これを予防するためには、体と脳をバランスよく使い、友達と楽しく過ごしたり、複数の趣味をもって生活を楽しむことが重要となります。

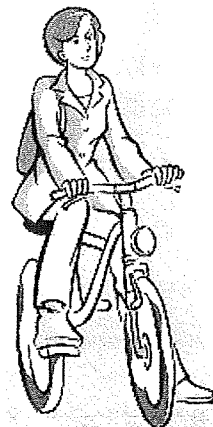
あなたのパワーを健康推進リーダーに！

ころばん体操・せらばん体操・おたっしゃランチ・ふれあい健康教室はたくさんリーダーによっていきいきと運営されています。まだまだ元気だし、何か高齢者を支える活動をしたいと思われる方、あなたのパワーを健康推進リーダーとして活かしてみませんか。

介護予防の相談は

地域包括支援センターをご利用ください

支援センター名	住所・電話番号	
南千住	南千住3-14-7 サンハイム荒川内	
	電話 3805-5702	FAX 3805-5306
荒川	荒川5-47-2 花の木ハイム荒川内	
	電話 5855-3323	FAX 5855-3324
町屋	町屋7-10-6 さくら館内	
	電話 3894-3568	FAX 3894-3562
尾久	西尾久1-1-2 信愛のぞみの郷内	
	電話 3893-3555	FAX 3893-3599
日暮里	西日暮里5-36-1 西日暮里通所サビスタ内	
	電話 3807-3828	FAX 3807-9168



荒川区福祉部福祉高齢者課 高齢者保健サービス係

電話 3802-3111 内線 (2662)

FAX 3802-0202

荒川ころばん体操(荒川版転倒予防体操)

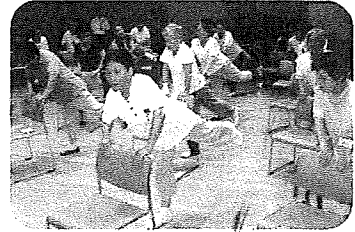
荒川ころばん体操とは

荒川ころばん体操は、20人の区民がモニターとして参加し、荒川区と首都大学東京健康福祉学部が共同開発した転倒予防体操です。

荒川ころばん体操は、イスさえあれば仲間が集まって一緒に体操することができ、みんなで行なうことで楽しさも倍増します。

各会場で、荒川ころばん体操推進リーダーが中心になって週1~2回開催しています。

ゴム製のセラバンドを使って筋力アップをはかる荒川せらばん体操も始まりました。



特色

- ① お金がかからない
- ② 器具を使用しない
- ③ 音楽に合わせて
- ④ 楽しく続けられる
- ⑤ 効果が期待できる(週2回)
- ⑥ 17分の体操を2セット
- ⑦ 深呼吸しながら運動
- ⑧ グループで運動できる
- ⑨ 家庭でもできる

ねらい

- 足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善をはかる
- 身体機能面での向上が生活の活動範囲を広げ、生活機能の拡大につなげる

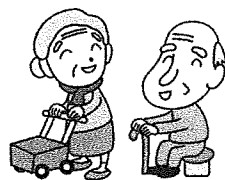
体がやわらかくなり
背筋が伸びるようになった

体のバランス感覚が
よくなり「あらかわ」を
足で書く時もふらつき
がなくなった

体操が楽しい

参加者の声

洗濯物を干す手が
よく上がるように
なった



友達もできて
帰りは晴れ晴れ

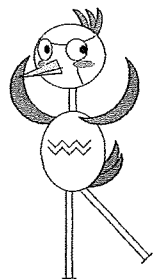
散歩をしても疲れなくなり、
足も軽やかで夜もぐっすり
眠ることができるように
なった

速く歩けるようになった

ころばん体操
キャラクター



ころちゃん



ばんちゃん

- 荒川ころばん体操の日程は荒川区のホームページに掲載しています
<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

- 区役所2階、情報提供コーナーでビデオ、DVDを販売しています

荒川区福祉部福祉高齢者課
電話 03-3802-3111 (内線2662)

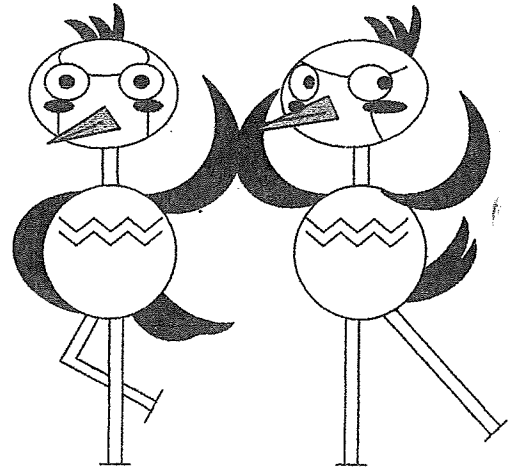
荒川ころばん体操に参加される方へ

荒川ころばん体操は、転倒予防体操です。1日2回・週2回程度、行うことにより、足腰の筋力・バランス能力などが向上します。

体操を定期的に行い、転びにくく、骨折しにくい体づくりをしていきましょう。

荒川ころばん体操の特徴

- * お金がかからない
- * 器具を使用しない
- * 音楽に合わせて
- * 家庭でもできる
- * 体力測定で体操の効果を自分で確かめられる
- * イスを使って無理なく体操
- * 17分の体操を2回
- * 運動の途中で休憩
- * グループで運動できる



ばんちゃん

荒川ころばん体操のわらい

- * 自分の体重を利用して、下肢の筋力を強化する。
- * 柔軟性・支持性を向上させる。
- * 敏捷性・協調性を向上させる。
- * バランス能力を向上させる。

安全に体操をするために

- * 無理をせず、体操を行いましょう。
- * ご自身の体調がどうか確認してから参加しましょう。
- * 病院・診療所等にかかっている方は主治医の先生にあらかじめ相談をお願いします。
- * 万が一の事故があったときに備えて、傷害保険等の加入をおすすめします。

体操をするとき必要なもの

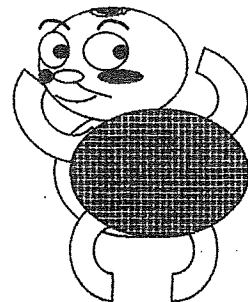
- * 体操のできる服装、運動靴(上履き)
- * 水分(お茶などを持参してください) 運動をするのでこまめな水分補給が必要です。
- * タオル

チャレンジカード

- * カードの大きさは健康づくり手帳のサイズ(A6版)で、体操を実施した日にちを記録できます。
- * 体操に参加したときは、かめ[🐢]のスタンプを押して回数を目安にしてください。
- * チャレンジカードは各教室の会場・荒川区役所福祉高齢者課で配布しています。

施設の利用にあたり

- * 準備・整理は全員で行いましょう。
- * 自転車は、決められた場所にとめましょう。
- * 決められた場所以外には入らないで下さい。
- * 喫煙は決められた場所をお願いいたします。



ころちゃん

参加者の声

- * 足腰の痛みが気にならなくなった
- * 転ばなくなった
- * 友達ができた など

◎年末年始 3月末と4月初め ゴールデンウィーク お盆 はお休みになります。

◎台風や雪の日は体操はお休みです。
高齢者保健サービス係に確認してください。

平成19年度 荒川せらばん体操後期日程表

会場・住所 曜日・時間		10月	11月	12月	1月	2月	3月						
南千住地区	荒川ふるさと文化館 (南千住図書館) 地下 視聴覚室 研修室 南千住6-63-1 TEL (3807) 9234 毎週火曜日 10時~11時30分	火 2 16 23 30	火 6 13 20 27	火 4 11 18	火 8 22 29	火 5 19 26	火 4 11 18						
		★	★										
南千住地区	汐入ふれあい館 2階 多目的室 南千住8-2-2 TEL (3806) 9928 毎週金曜日 午後1時30分~3時	金 5 12 19 26	金 2 9 16 30	金 7 14 21	金 11 18 25	金 1 8 15 22 29	金 7 14 21						
		★											
日暮里地区	旧真土小学校 3階 体育館 西日暮里1-5-8 毎週水曜日、金曜日 10時~11時30分	水 3 10 17 24 31	金 5 12 19 26	水 7 14 21 28	金 2 9 16 30	水 5 12 19 30	金 7 14 21	水 9 16 23 30	金 11 18 25	水 6 13 20 27	金 8 15 22 29	水 5 12 19	金 7 14 21
		★											
日暮里地区	日暮里ひろば館 3階 301会議室 西日暮里2-10-9 TEL (3801) 7208 毎週水曜日 10時~11時30分	水 3 10 17 24 31	水 7 14 21 28	水 5 12 19	水 9 16 23 30	水 6 13 20 27	水 5 12 19						
		★											
日暮里地区	旧道灌山中学校 2階 体育館 西日暮里5-37-5 毎週火曜日、金曜日 10時~11時30分	火 2 9 16 23 30	金 5 12 19 26	火 6 13 20 27	金 2 9 16 30	火 4 11 18 29	金 7 14 21	火 8 15 22 29	金 11 18 25	火 5 12 19 26	金 8 15 22 29	火 4 11 18	金 7 14 21
		★											
日暮里地区	東日暮里ふれあい館 1階 洋室1・2 東日暮里1-17-13 TEL (3807) 6383 毎週月曜日 午前10時~11時30分	月 1 15 22 29	月 5 12 19 26	月 3 10 17	月 7 21 28	月 4 18 25	月 3 10 17						
		★											
日暮里地区	東日暮里三丁目ひろば館 3階 多目的室 東日暮里3-8-16 TEL (3805) 6124 毎週木曜日 午後1時30分~3時	木 4 11 18 25	木 1 8 15 22 29	木 6 13 20	木 10 17 24 31	木 7 14 21 28	木 6 13						
		★											

★印のある会場は荒川せらばん体操も同時に行なっています。

◎年末年始 3月末と4月初め ゴールデンウィーク お盆 はお休みになります。

◎台風や雪の日は体操はお休みです。

高齢者保健サービス係に確認してください。

問い合わせ 福祉高齢者課高齢者保健サービス係 (3802)3111内線2662

平成19年度 荒川ころぼん体操後期日程表

19.2作成

会場・住所 曜日・時間		10月		11月		12月		1月		2月		3月			
尾 久 地 区	宮の前ひろば館 2階 会議室 東尾久5-45-11 Tel (3800) 1870 毎週木曜日 10時~11時30分	木 4	木 18 25	木 1	木 8 15 22 29	木 6 13 20	木 10 17 24 31	木 7 14 21 28	木 6 13						
	首都大学東京 荒川キャンパス (旧国立保健科学大学) 体育館 東尾久7-2-10 毎週火曜日、木曜日 10時~11時30分	火 2 9 16 23 30	木 4 18 25	火 6 13 20 27	木 1 8 15 22 29	火 4 11 18	木 6 13 20	火 8 15 22 29	木 10 17 24 31	火 5 12 19	木 7 14 21 28	火 4 11 18	木 6 13		
	旧小台橋小学校 2階 体育館 西尾久6-9-7 毎週月曜日、金曜日 10時~11時30分	月 1 15 22 29	金 5 12 19 26	月 5 12 19 26	金 2 9 16 30	月 3 10 17	金 7 14 21	月 7 21 28	金 11 18 25	月 4 18 25	金 1 8 15 22 29	月 3 10 17	金 7 14 21		
	信愛のぞみの郷 5階 多目的室 西尾久1-1-12 Tel (3893) 3555 毎週水曜日、土曜日 10時~11時30分	水 3 10 17 24 31	土 6 20 27	水 7 14 21 28	土 24	水 5 12 19	土 8 22	水 9 16 23 30	土 19 26	水 6 13 20 27	土 2 16 23	水 5 12 19	土 8 22		
	西尾久ふれあい館 3階 多目的室 西尾久8-33-31 Tel (3810) 6219 毎週月曜日 10時~11時 毎週水曜日 10時~11時30分	月 1 15 22 29	水 3 10 17 24 31	月 5 12 19 26	水 7 14 21 28	月 3 10 17	水 5 12 19	月 7 21 28	水 9 16 23 30	月 4 18 25	水 6 13 20 27	月 3 10 17	水 5 12 19		

★ 印のある会場は荒川せらばん体操も同時に行なっています。

※このほか次の会場でも行っています。詳しくは各会場にお問合わせください。
 東尾久3丁目ひろば館 Tel(3895)3448、荒川生協診療所 Tel(3802)3524、
 荒川区シルバー人材センターTel(3810)1141、荒川老人福祉センター 下記。

		10月	11月	12月	1月	2月	3月
荒川老人福祉センター 4階 会議室 荒川1-34-6 Tel (3802) 1666 毎週月曜日 1時~2時30分 60歳以上で老人福祉センターの利用登録をしている方のみ。		月 1	月	月 3	月 7	月 4	月 3
	★	15 22 29	12 19 26	10 17	21 28	18 25	10 17 24 31





- ◎年末年始 3月末と4月初め ゴールデンウィーク お盆 はお休みになります。
- ◎台風や雪の日は体操はお休みです。
高齢者保健サービス係に確認してください。

問合わせ 福祉高齢者課高齢者保健サービス係 (3802)3111内線2662

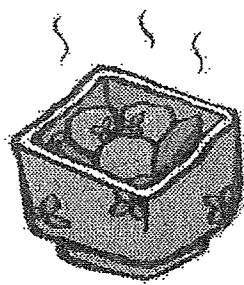
日暮里の!



はつらつ 栄養講座

日程	内容	講師
平成20年 2月13日 水曜日 午後2～4時	 高齢者のための食生活 あなたの栄養チェック  お口の健康と歯つらつ体操 口の中の手入れ	栄養士 歯科衛生士
2月29日 金曜日 午後2～4時	 実際にやってみましょう 栄養バランス調べ  簡単調理の実演と試食	栄養士

場 所 西日暮里在宅高齢者通所サービスセンター1階食堂
 荒川区西日暮里5-36-1 (地図は裏面)
 対 象 高齢者の食生活に関心がある高齢者20名
 費 用 無料



申込み・問合せ

福祉高齢者課 高齢者保健サービス係
 電話 3802-3111 内線2662
 日暮里地域包括支援センター
 電話3807-3828

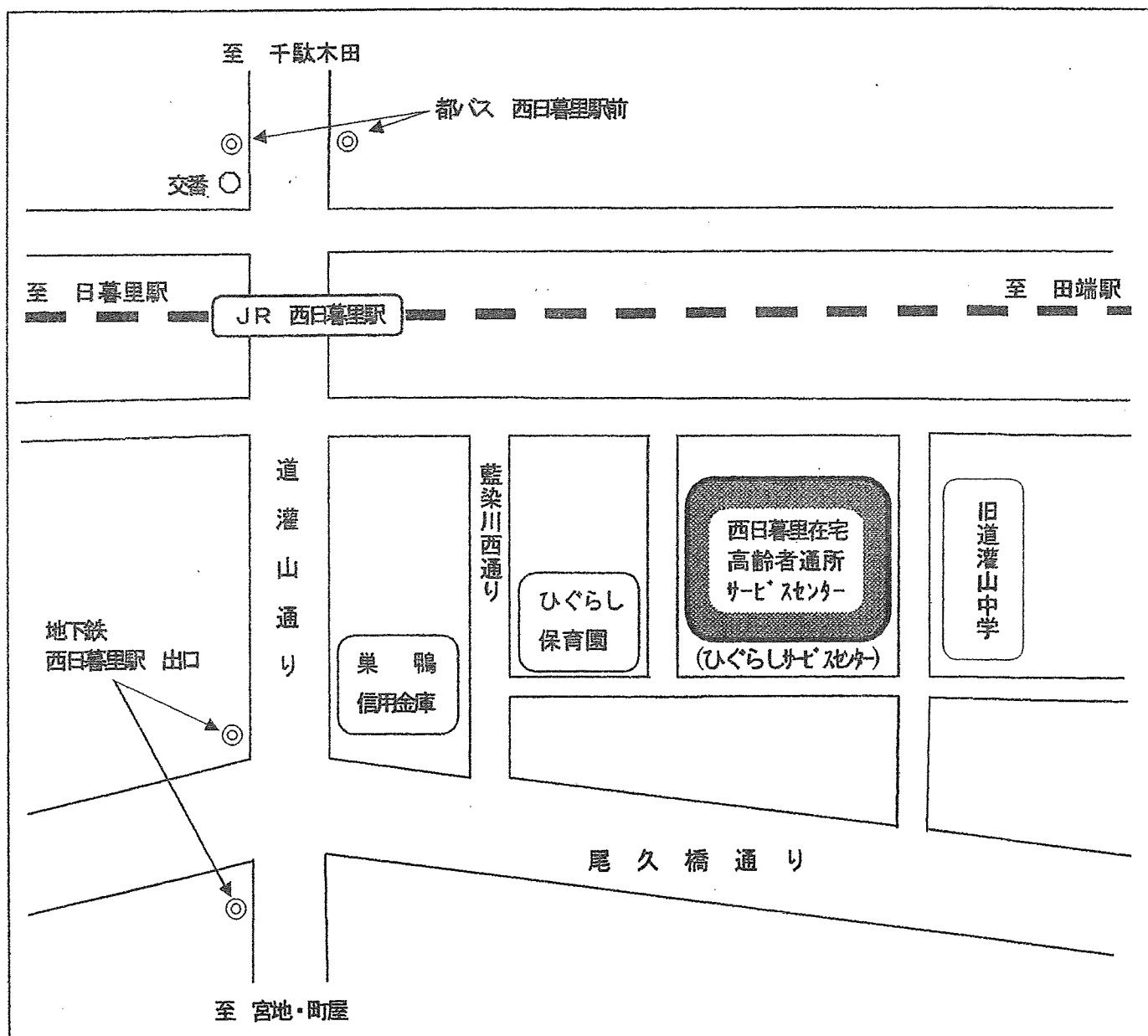
健康のためには「粗食が大事」と思っていますか？
 偏った食生活で低栄養になってしまいませんか？
 是非この機会に「低栄養を防いで、老化を遅らせる食生活」
 を学びましょう。

西日暮里在宅高齢者通所サービスセンター

(ひぐらしサービスセンター) 案内図

所在地：荒川区西日暮里5-36-1

☎：03-3807-9134

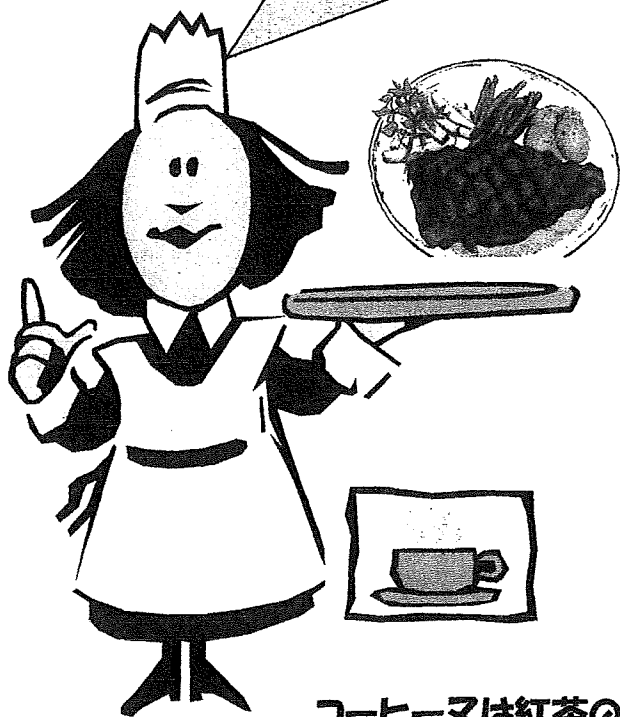




森食ガービス

グリーンハイム荒川では、地域の皆様にお昼のお食事を御提供させていただいております。老人施設の管理栄養士の献立による栄養バランスのとれた温かいお食事を用意して皆様のお越しをお待ちしております。なお勝手ではございますが概ね 60 歳以上の方を対象にさせていただいております。
(詳細は職員までお問い合わせください。)

お友達やご夫婦誘い合
わせてランチに来てね！
おいしいお食事用意してま
ってま〜す。



値段 600円

時間 12時30分～

場所 グリーンハイム荒川

1階食堂

申し込みはさいとう ますぶち齊藤・増淵まで
3802-7561

予約は1週間前までにお受けいた
します。

御利用には、会員登録が必要で
す。

(日・祭日は休み)

コーヒー又は紅茶のサービスがあります

おたっしゃランチ尾久小

バランスのとれた学校給食と楽しいひと時で、あなたの健康づくりをお手伝いします。

☆日 時 毎週木曜日（学校の行事により変更があります）

午前11時30分～午後1時

☆場 所 尾久小学校 1階 第2多目的室

（荒川区東尾久5-6-7）

☆内 容 学校給食 健康体操 お話や歌など

☆持ち物 上履き 手拭きタオル 食事代300円 参加証

☆利用できる方

- ①学校までの往復を自力でできる方
- ②ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方
- ③外出の機会が少ない方
- ④介護保険サービスを利用していない方 など

9月28日(木)より
始まります。

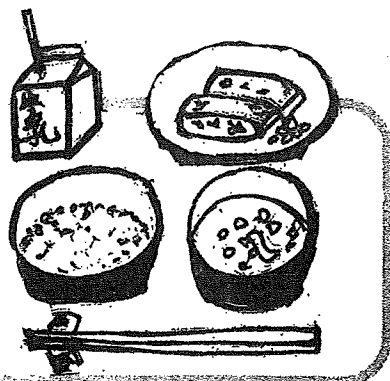
※見学希望の場合は下記までご連絡ください

【申し込み・問合わせ】福祉高齢者課 高齢者保健サービス係

電話 3802-3111内線2672

尾久地域包括支援センター

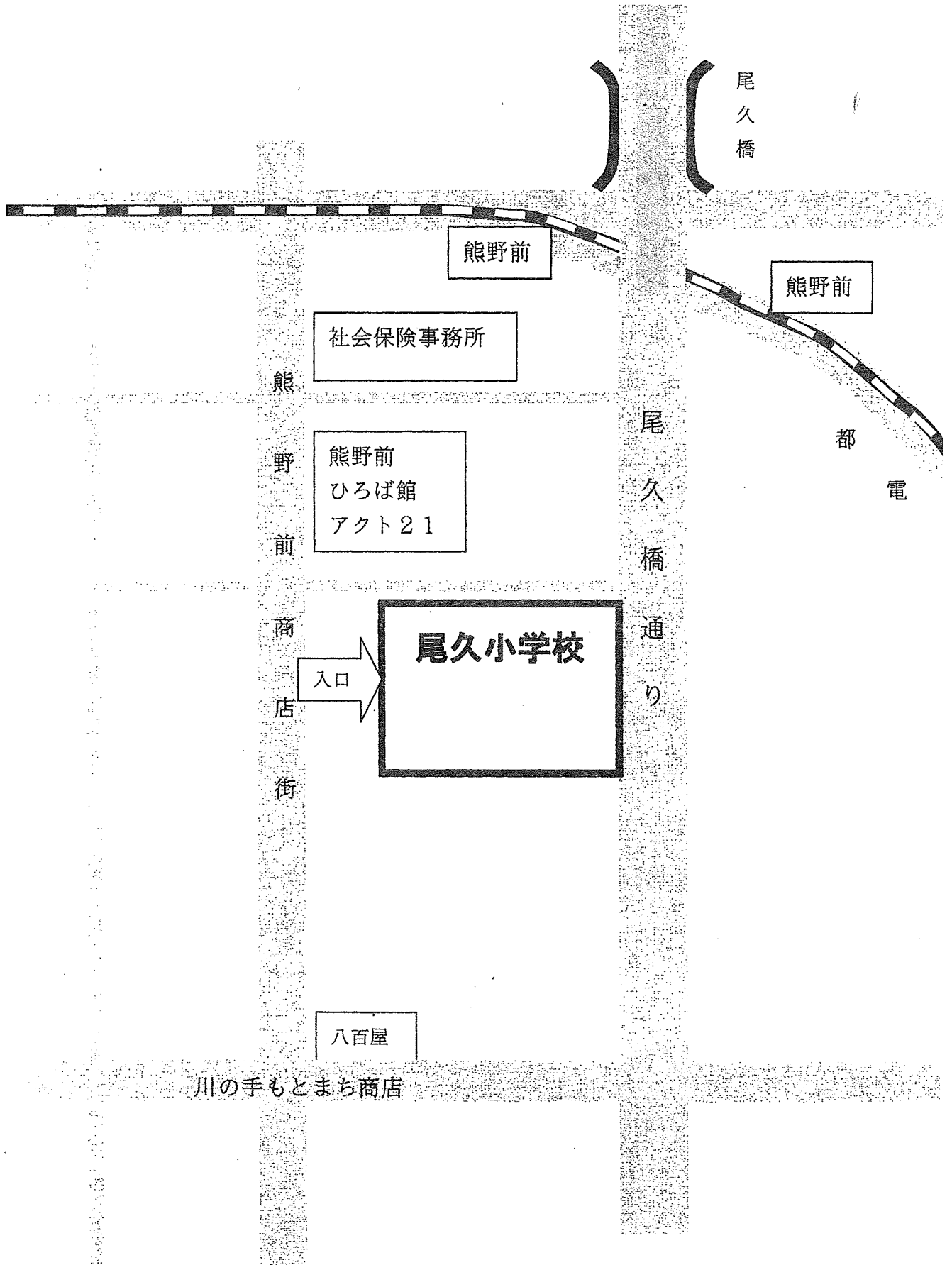
電話 3893-3555



学校敷地内は禁煙です

案内図は裏面をご覧ください

尾久小学校案内



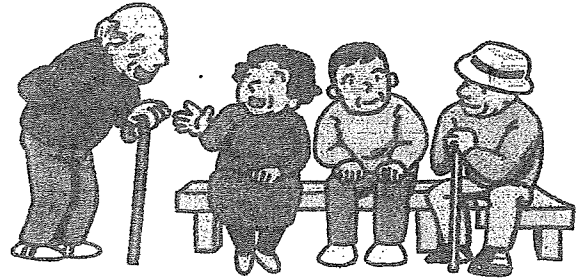
- ・体調の悪い時は無理をせずお休みください。
- ・欠席の時は、下記までご連絡ください。
- ・学校内は禁煙です。

連絡先
南千住
地域包括支援センター
電話(3805)5702

荒川区福祉高齢者課
電話(3802)3111
内線2662

おたっしゃランチ 参加証

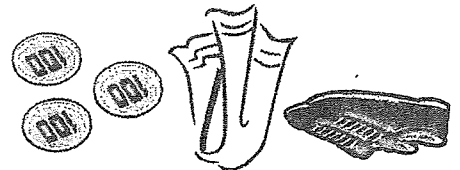
<平成19年9月～平成20年3月>



会場 おたっしゃランチ六瑞

氏名

☆食べ切れなくても、牛乳などの給食の持ち帰りはありません



食事代 300円
手拭きタオル

持ち物 上靴
時間 午前11時30分から
場所 第六瑞光小学校
1階 家庭科室

お手伝いします。
軽い体操で、健康づくりを
パラスのとれた学校給食と

おたっしゃランチとは

実施時間

11時15分 受け付け

11時30分 開始

話し合い・歌・ゲーム・体操

12時10分 手洗い、配膳

12時20分～12時50分 食事

12時50分 次回の案内

13時 終了

おたっしやランチ六瑞
六瑞小学校 定例金曜日

回数	日程	曜日	参加
1	9月28日	金	
2	10月5日	金	
3	10月19日	金	
4	10月26日	金	会食会 6年

回数	日程	曜日	参加
5	11月2日	金	
6	11月9日	金	
7	11月16日	金	
8	11月30日	金	会食会 5年1組
9	12月7日	金	
10	12月14日	金	会食会 5年2組

回数	日程	曜日	参加
11	1月11日	金	
12	1月18日	金	
13	1月25日	金	会食会 すずらん1
14	2月1日	金	
15	2月8日	金	
16	2月15日	金	
17	2月22日	金	
18	2月29日	金	会食会 すずらん2
19	3月7日	金	
20	3月14日	金	会食会 4年

元気に過ごす食生活 七ヶ条

- 1 動物性たんぱく質を十分とる
- 2 肉と魚は同じ割合でとる
- 3 三食を栄養バランスよくとる
- 4 牛乳は毎日200ml以上
- 5 野菜は一日、手のひら一杯
- 6 おかずを先に食べる
- 7 食後、
歯と歯ぐきの
お手入れ



おげんきランチ 東日暮里

バランスのとれたお食事と軽い体操で、
健康づくりをお手伝いします。

- ☆ 日 時 毎週木曜日（祝祭日を除く）
午前11時～午後1時
- ☆ 場 所 東日暮里サービスセンター 1F フロアー
（荒川区東日暮里3-8-16）
- ☆ 内 容 話合い・歌・ゲーム・体操など
- ☆ 持 ち 物 *手拭タオル
*食事代600円（参加当日に次回分を頂きます）

※動きやすい服装と運動靴でおいで下さい。

☆ 利用できる方

- ①施設まで自力で往復出来る方
- ②ひとり暮らし高齢者
- ③高齢者のみの世帯
- ④通所サービスを利用されていない方
- ⑤外出の機会が少ない方 など

※見学希望の場合は下記までご連絡ください。

【申し込み・問合せ】

東日暮里サービスセンター
電話 3805-6121

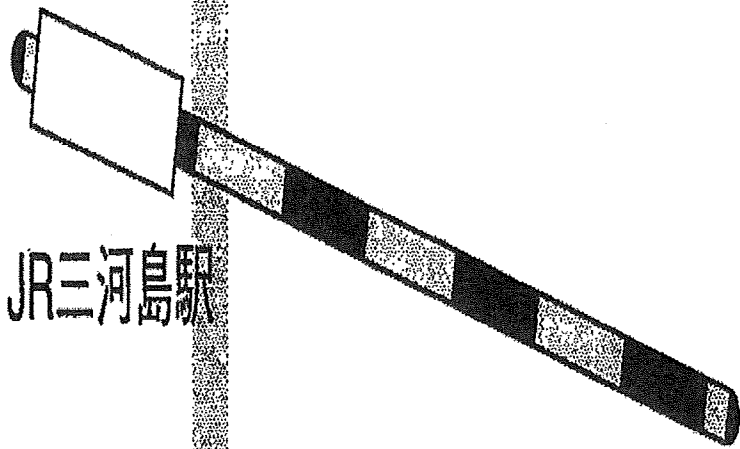
日暮里地域包括支援センター
電話 3807-3828



デイサービスセンター施設内は禁煙です
案内図は裏面をご覧ください

案内図

至上野



JR三河島駅

尾竹橋通り

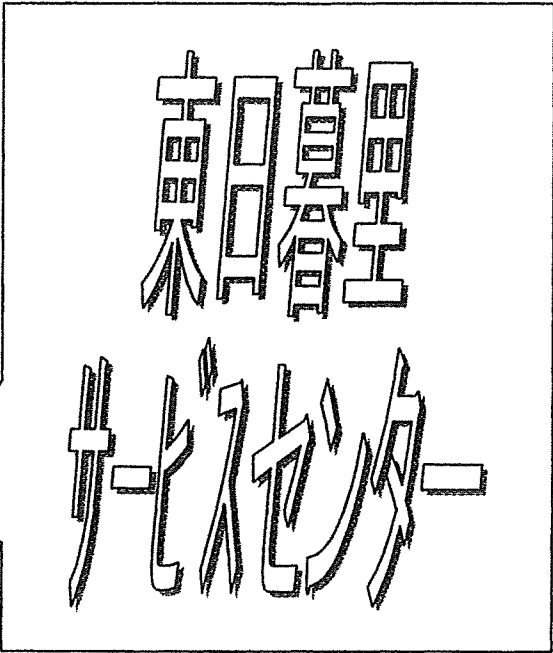
日暮里公園

かんかん森通り

第三日暮里小学校

東日暮里幼稚園

日暮里中央通り



認知症を知る講演会

認知症はどのような病気なのかを知るための講座と
認知症の方への対応について学ぶ講座です。

平成20年 2月1日(金) 午後2時～4時

「認知症に気づいたら」

～診断・症状・治療～



講師 今井幸充先生(認知症介護研究研修センター副所長・

日本社会事業大学大学院福祉マネジメント研究科)

会場 サンパール荒川 第2・3集会室

平成20年 2月14日(木) 午後2時～4時

「誰かそばにいてだけで」

演劇 認知症サポーター・劇団あら笑座

「認知症の方への接し方」

～家族、友人としてできること～

講師 松村美枝子先生(看護師・介護支援専門員)

会場 サンパール荒川 第2・3集会室

費用：無料

対象：区内在住・在勤の方 80名(申し込み順)

★2月1日または、2月14日のみの出席も受け付けています。

【申込み・問合せ】 荒川区福祉高齢者課 高齢者保健サービス係

電話 3802-3111 内線2662

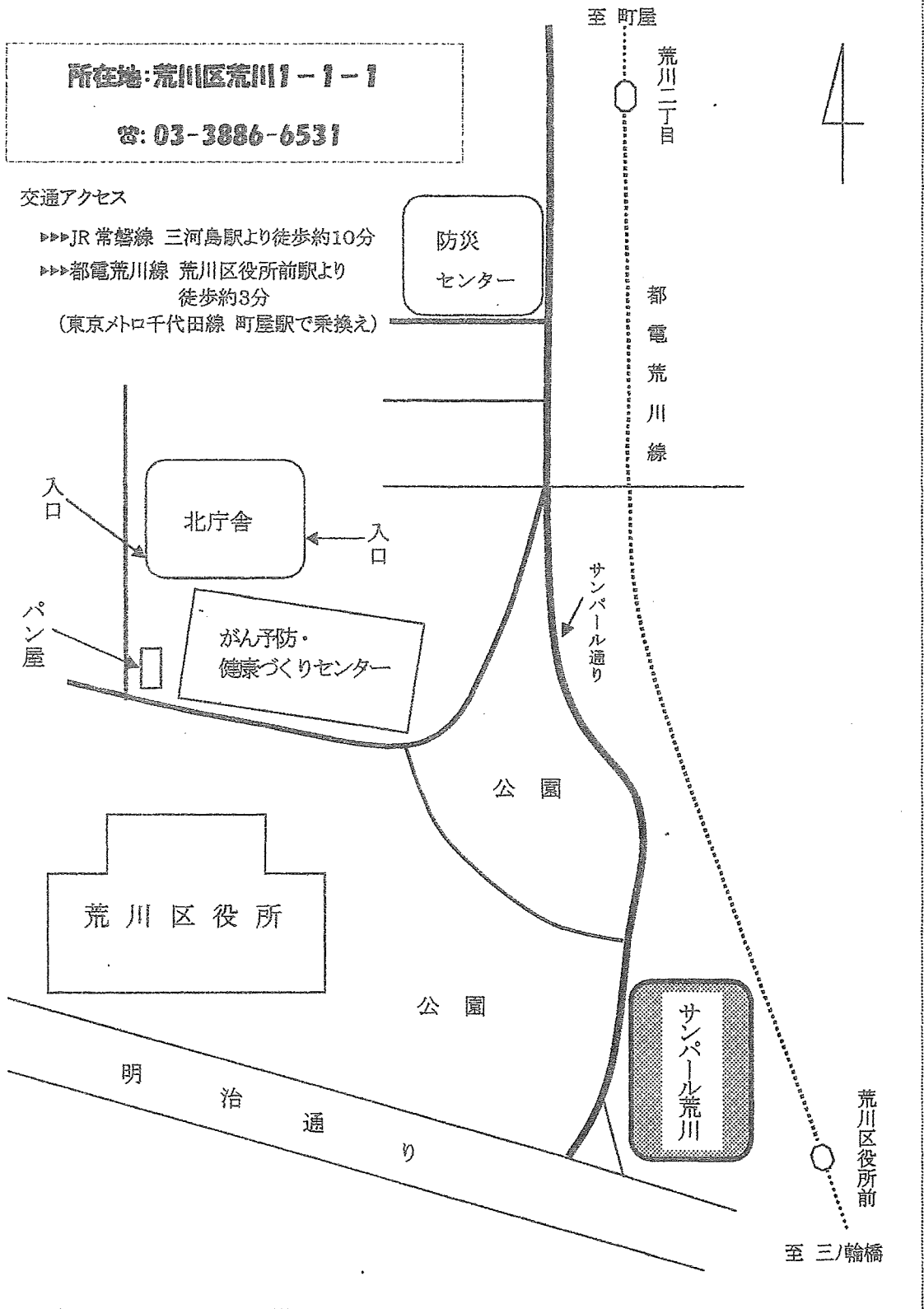
サンパール荒川案内図

所在地: 荒川区荒川1-1-1

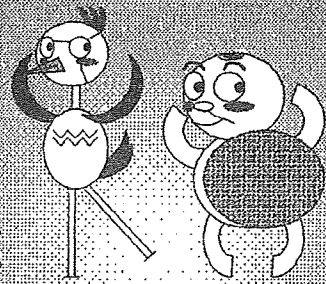
☎: 03-3886-6531

交通アクセス

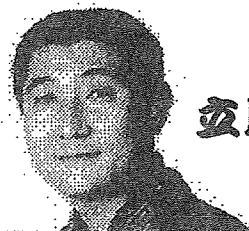
- ▶▶JR常磐線 三河島駅より徒歩約10分
- ▶▶都電荒川線 荒川区役所前駅より徒歩約8分
(東京メトロ千代田線 町屋駅で乗換え)



荒川区



玄川 談 幸 氏



「 広がれ体操の ^{わー}和・^{わー}輪・^{わー}環 」

転倒予防体操交流会in荒川

平成20年1月29日(火)

午後1時～4時 受付12時30分～

日暮里廿二一ホール (地図は裏面参照)

定員150名申込み順 費用無料

健康落語 玄川 談 幸 氏
参加団体による体操・実演・交流

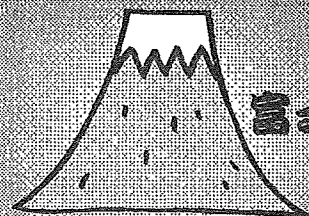
上尾市



牛久市



富士見市



申込・問合せ

荒川区福祉部福祉高齢者課

電話 03-3802-3111 内線 2662

動きやすい服装でおいでください