



くらしの友 & 10筋体験会



10筋ができます！

調布市で押し進めている介護予防体操「10筋」を体験できます！
体力アップを目指しましょう！

ご葬儀について知れます！

くらしの友の職員の方にご葬儀について相談や質問ができます。お葬儀のフロのお話が聞けます！
10筋をしながら葬儀について勉強しましょう！



10月7日(金)・11月10日(木)

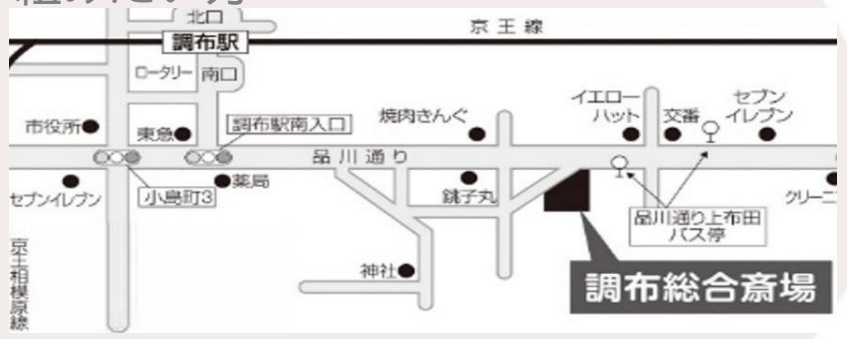
時間:10時～11時30分

費用:無料

対象:介護予防に取り組みたい方

持ち物:飲料水・タオル等

会場:調布総合斎場



申込:050-5540-0860(地域包括支援センターときわぎ国領)まで
ご連絡お願いいたします

*感染症対策として検温・手指消毒を行います。体調不良時は参加をご遠慮ください。
共催:くらしの友 地域包括支援センターときわぎ国領 調布市社会福祉協議会

10筋に定期的に通いたい方におすすめ！
布田南部自治会館の10筋

調布市が推し進めている「10筋」は定期的に体操を行うことで日常生活に必要な筋力を鍛えることができる介護予防体操です。

簡単な体操なため誰でも参加することができます！

定期的に10筋を行い筋力アップしていきましょう！！



～2022年度活動スケジュール～

- ・9月30日(金) ・10月28日(金)
 - ・11月25日(金) ・12月23日(金)
 - ・1月27日(金) ・2月24日(金) ・3月24日(金)
- ※第4金曜日開催 祝日は第5金曜日

時間：10時～11時30分

会場：布田南部自治会館 2階

対象：介護予防に取り組みたい方

費用：無料

持ち物：上履き、飲料水等

