

つながるサロン ぶどうの木

サロンを利用してフレイル予防に取り組んでみませんか
つながるサロンの目標は「ちょっと前の自分を取り戻す」です
※こころとからだの働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）といいます

体操、脳トレ、ボッチャ、ゲームなど盛りだくさん
みんなで楽しく挑戦しましょう!!

第一水曜日

としまる体操他 &
リラクセーション



2025年 4月2日・5月7日・6月4日
7月2日・8月6日・9月3日
10月1日・11月5日・12月3日
2026年 1月7日・2月4日・3月4日

第三木曜日

奇数月 ボッチャ
偶数月 レクリエーション



2025年 4月17日・5月15日・6月19日
7月17日・8月21日・9月18日
10月16日・11月20日・12月18日
2026年 1月15日・2月19日・3月19日

会場：池袋本町第二区民集会室
時間：10:10～11:30（受付10:00）
参加費：無料

〈お問い合わせ・申し込み〉

ぶどうの木 TEL：03-3982-6091 / 携帯：090-3081-5395

〒170-0011 豊島区池袋本町3-1-10 コアンドボカージュ111

