

今秋OPEN!

寄合・養生・予防の通いの場

笑って、動いて、
つながる。
地域みんなの
養生処。

ふわりアハハ

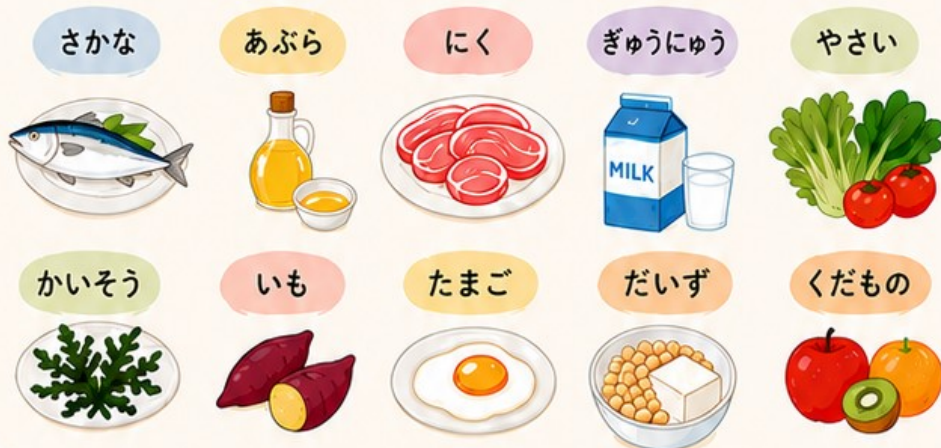
ゆるやかに集い、元気に長生き!

日々の食事を大切に!

10品目を意識して、
バランスよく食べよう

- ✓ さあにぎやかにいただく10品目
- ✓ セルフ筋トレで、転ばない体に
- ✓ いつまでも自分らしく元気に!

さあにぎやかにいただく10品目



10品目を意識して、食べることが元気のもと!

食べること
動くこと
はなすこと
が元気の秘訣!



かんたん運動で
体を動かそう!



セルフ筋トレで
転ばない体づくり!



出張通いの場「オレンジスマイル」

大泉学園
エリア

オレンジスマイル
出張開催決定! 😊

会場

キャリア遊学働センター
東京都練馬区大泉学園町6-10-24
(大泉病院すぐそば)



練馬区旭町の通いの場

「ふわりアハハ」家族介護者から空き家開放

東大泉
エリア

オレンジスマイル
お茶屋ころころ 😊

初回
10/21
(水)

日時 10月から 第3水曜
10:00~11:30
会場 お茶屋ころころ(東大泉)
住所 東京都練馬区東大泉1丁目15-10



通いの場スタッフ

地域のボランティア・専門職・フレイル予防サポーター
(歯科医師・鍼灸師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士など..)

家族に頼りすぎず、地域で支え合う ゆるやかな通いの場です。お気軽にご参加ください!

お問合せ

河野 (看護師・介護福祉士・
介護予防主任指導員・認知症キャラバンメイト)

☎ 070-8532-5140

