

7月1日より受付開始！

元気はつらつ生活講座

夏のストレスをはつらつリフレッシュ！

★夏の疲れは心と体にたまります！

残暑が厳しい練馬の夏。

夏を乗り切るまでもう一息、リフレッシュの工夫をしてみませんか？



日 時：令和 8年 8月 11日(火)

13時30分～15時30分

会 場：勤労福祉会館 会議室(中)

講 師：志寒 浩二(介護福祉士)

定 員：30名(申込順)

費 用：無 料

申込方法：窓口および電話にてお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの連絡をお願いします。



《申込・問い合わせ》

練馬区立勤労福祉会館 練馬区東大泉5-40-36

TEL：03-3923-5511 (受付時間9：00～21：00)