



2021年4月号

◇発行／東日暮里サービスセンター

〒116-0014 荒川区東日暮里3-8-16

電話番号／3805-6121 ファックス／3805-6123

※センターからのお願い※

貴重品、食物の持込みはご遠慮ください。

※センターからのお知らせ※

4月29日(木) は祝日(昭和の日) ですが、センターは営業します！

🌸 東日暮里で行っている体操の様子をご紹介します 🌸

《タオル体操》 ↓



《荒川ころばん体操》 ↓



《荒川ばん座位体操》 ↑



↑ 《音楽体操》ごぼう先生



← 足の体操

|この他にもいろいろな体操を行っています。毎日少しずつでも身体を動かしていきましょう

