



TODA 元気体操

東部福祉センター

10時～11時30分

参加費無料

「TODA 元気体操」は戸田市が実施している介護予防のための体操で、おもりを使って筋力やバランス感覚を鍛えるプログラムです。

元気な今だからこそ

TODA 元気体操でからだを動かしてみませんか。

ご参加をお待ちしています。

下記の日程で実施予定です。

12/23、R8年1/20、2/10、2/24、
3/10、3/24 4月～新規立ち上げ予定（有料）

持ち物：タオル、飲み物

問合せ：戸田市東部地域包括支援センター

電話：048-434-6233

主催：戸田市東部地域包括支援センター

協力：戸田市役所健康長寿課地域包括ケア担当

