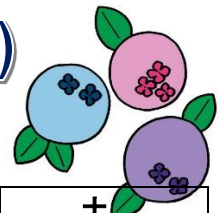


根津交流館 2024 年(令和 6 年)

6 月イベント・カレンダー



月	火	水	木	金	土
					1
3	4 ポールウォーキング 14 時	5 マッサージサービス 10 時	6	7	8
10	11 寄せ植え 10 時 30 分	12 座禅 13 時 30 分	13 ふまねっと 13 時	14	15
17	18 盆踊り 13 時	19 マッサージサービス 10 時	20 スロージョギング 13 時	21	22
24 生きがい 13 時	25 映画会 13 時	26	27	28	29

セラバンド体操&ボール体操

月・火・木 週3日 1日2開催 祝日は休み

① 9時25分～10時25分

② 10時50分～11時50分

●内容 リハビリで使うゴムを使用して主に上肢を鍛える体操を行います。
続いてやわらかいボールを使った体操を行います。

早朝ポールウォーキング&早朝7秒スクワット

ポール 火・木/スクワット 月・木

① 9時05分～9時20分

② 10時30分～10時45分

●フロアの中をポールで歩きます。7秒かけてゆっくりスクワット10回×3

根津総合センター・根津交流館

〒113-0031 東京都文京区根津1-14-3

☎03-3828-5269 *根津小学校と併設されています。

*一時避難場所：根津小学校

*広域避難場所：東京大学