



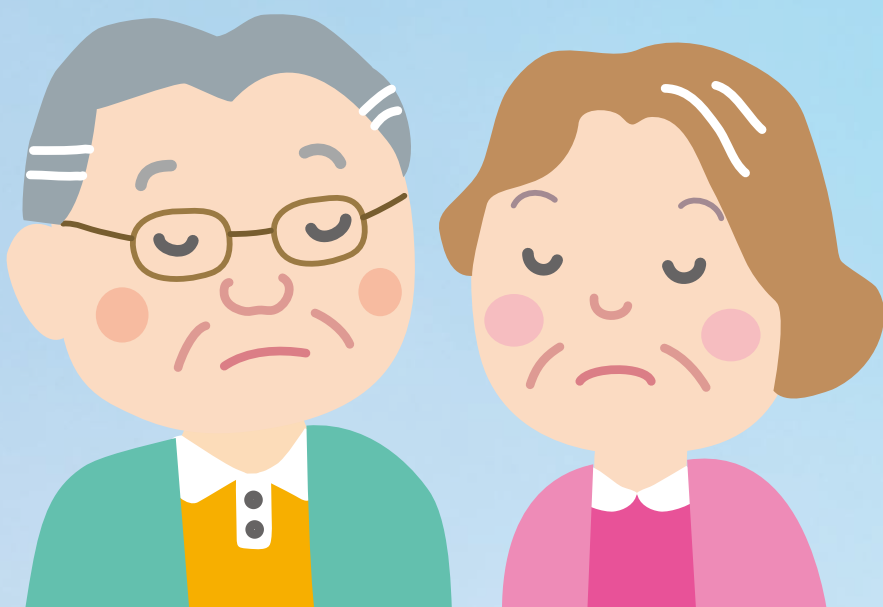
# いずみ大谷田店からのお知らせ

食欲がない

転びそうになる!

階段がしんどい...

新しいお友達ができるかしら?



## 「パークで筋トレ」指導員が大谷田団地にやってくる♪



### 「パークで筋トレ」って何?

足立区介護予防事業「パークで筋トレ」とは、主に高齢者を対象に、公園や広場などを利用して、安全・気軽に楽しみながら健康体力づくりができる事業です。笑顔で溢れ、会話も弾み、心もカラダも元気いっぱいになるプログラムです。

日時:平成29年11月28日(火)  
9:00 ~ 10:00

場所:大谷田団地内コース+公園

集合場所:トップフレッシュマーケット いずみ大谷田店入口付近

持ち物 ●飲み物 ●タオル ●動きやすい服装 ●かかとの高くない靴

参加方法 直接会場にお越しください。

参加費用 無料

雨天時 UR 大谷田団地内集会所 または中止

連絡先 TEL. 03-3629-4331

指導員  一般社団法人コーチングバリュー協会

認定コーチ 高見 美恵子

「パークで筋トレ」大谷田公園、さかえ公園 担当

その他 高齢者教室も指導中



高見 美恵子 認定コーチ

参加費用  
**無料**

お店の入口付近に  
お集まりください。



主催 株式会社トップ トップフレッシュマーケットいずみ大谷田店