

(活動類型：通所・見守り) 団体名：NPO法人びーのびーの(港北区)

のびのび会



(NPO) びーのびーの

🕒 月 : 10時～13時
水 : 12時～15時
木・金 : 10時～13時 / 12時～15時

🏠 COCOしのはら(篠原町1077)
市営地下鉄「岸根公園駅」徒歩3分

💰 月 : 800円(ランチ付)
水・木・金 : 1,100円(ランチ付)

しっかり体操
健康麻雀も人気



問合せ **篠原地域ケアプラザ**
☎ 045-423-1230

月曜日は、健康体操・健康講座・脳トレ等
水・木・金曜日は、脳トレ健康麻雀を
行なっています。

<プログラム例> 月曜日の健康体操の日

10:00～10:10 ウォーミングアップ
10:10～10:20 歌いながらの体操
10:25～11:25 脳トレ(日替わりプログラム)
11:30～12:00 体操(日替わりプログラム)
12:00～13:00 お食事、お茶タイム

COCOの見守り

(NPO) びーのびーの

🕒 木 ※応相談

💰 訪問1回あたり 100円



対象：篠原町、岸根町ほか近隣区域

ご指定の時間にご自宅を訪問。
玄関先で地域情報などをお届け。
お弁当の配達も応相談。



団体からのコメント

COCOしのはら「のびのび会」では、身体を動かす、おしゃべりをする、美味しい食事を一緒に食べるなどを通して、参加者はみな、ポジティブに歳を重ねています。ぜひ「のびのび会」にいらしてください。まずはお電話をお待ちしております。