

令和8年4月
リニューアル
スタート

暮のこのヒント講話&座って体操

やまなか健康教室

日時.. 第4木曜日 10時～11時

※8月・3月は休み

場所.. 山中地区公会堂

(上連雀八の二十一の十四)

問合せ.. 三鷹市連雀高齢者なんでも相談センター

(地域包括支援センター)

0422(40)2635



動きやすい服装、
飲み物・上履き
をお持ちください

アクセス

バス停「医師会館前」または「上連雀八丁目」
下車徒歩5~10分

