



京王線徒歩1分！  
京王多摩川駅

テラ  
terra

# テラ多摩川サロン

～ 第1・第3火曜日 10-12時 ～

## かんたんな体操 & おしゃべり

年齢問わずどなたでも！運動が苦手な方でも、安心してご参加下さい

体を動かす習慣をつけて、  
生活習慣病や、骨粗しょう症などを予防しましょう。  
腰痛や肩こりも改善されます。

テラは、ラテン語で「ひろば」を意味します！  
誰もが笑顔で集まれる「テラ多摩川サロン」  
お気軽にお立寄り下さい



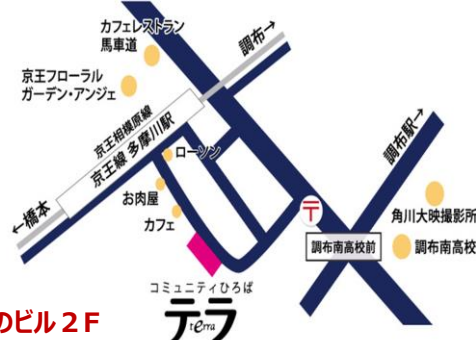
第1・第3火曜日 10-12時  
お気軽にいらしてください！

10:00-10:30 フリータイム  
10:30-11:00 簡単な体操  
11:00-12:00 お茶とおしゃべり

参加費：300円（当日お支払下さい）

改札を出て右手→ローソンを左折→肉屋、カフェの並びのビル2F

場所：コミュニティひろばテラ  
多摩川5-7-6 2階  
（エレベーターがありません）



お問い合わせは：042-481-7693 調布市社会福祉協議会 ひだまりサロン担当まで