

健康体操講座

椅子に座いながら、手や足を動かす体操です。
脳トレの体操も行うため認知症予防になります♪
初めてご参加される方も大歓迎！！
一緒にフレイル予防をしていきましょう。

- 日時■ 令和4年11月21日(月)
14時00分～15時00分
- 場所■ 山元小学校コミュニティハウス
研修室
- 対象■ 65歳以上
- 参加費■ 無料 ※参加には申込が必要です
- 持ち物■ 上履き、お茶や水(水分補給用)

体調不良や体温が37.5度以上の方は参加をお控えください。
講座中は、マスクの着用をお願いします。

★問い合わせ・予約申込先★
養沢地域ケアプラザ
地域包括支援センター田嶋
045-663-6960

