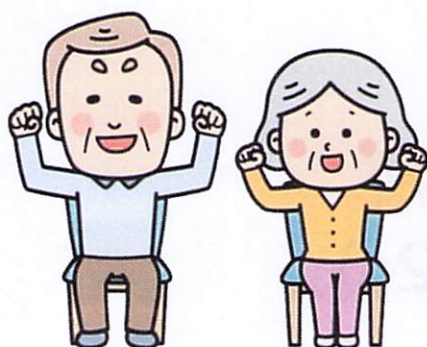


健康体操講座

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6年11月11日(月)
14時00分～15時30分
- 場所： 山元小学校コミュニティハウス
- 講師： 木下祐一 先生(健康運動指導士)
- 対象者： 65歳以上
- 募集人数： 20名 ※参加には申込が必要です
- 参加費： 無料
- 持ち物： 上履き、飲み物(水分補給用)



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