

健康寿命向上セミナー

～わしでもできる うちでもできる～

介護予防は元気なうちから、楽しく取り組むことが大切です。
今年度は、「健康寿命向上セミナー」ということで3つのテーマで
「元気で過ごすためのコツ」をお伝えします。

第3回目は、運動機能向上教室です。

健康寿命向上のため、この機会に一緒に学んでみませんか？

皆さんの参加をお待ちしています。



「運動機能向上」教室

いつまでも自分の足で歩くために、自宅でもできる体操を習いましょう。
また、ラップの芯を使った体操やマッサージもお伝えします。
みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

日時 平成30年7月31日(火)
14時00分～16時00分

場所 田黒集会所

講師 大背戸 まりこ さん (健康運動指導士)

持参物 タオル、飲み物、ラップの芯

※庄原市に在住の65歳以上の方を対象としていますが、興味のある方はどなたでもご参加ください。

※動きやすい服装でお越しください。

- 申込締切 7月24日(火)
- お申し込み先 八幡自治振興センター (電話:4-0205)
- お問い合わせ先 庄原市社会福祉協議会 東城地域センター (電話:2-0488)