

平成27年度 第2回

いきいきシニア講座のご案内

毎回多数の皆様に参加をいただき好評を得ております、「いきいきシニア講座」を開催いたします。さわやかな秋晴れの季節となりましたので、気持ちよく身体を動かしてみませんか！

いきいき体操を続ける事により健康維持・筋力の低下を予防することができます。多くの皆様のご参加お待ちしております。

【日 時】 平成27年10月3日(土) 13時30分 ~ 15時30分

【会 場】 横芝光町町民会館 大ホール

横芝光町宮川11907-2

【テ ー マ】 『 若さを保つ いきいき体操 』

～ 家でも続けられるワンポイントレッスン ～

【講 師】 第二松丘園 理学療法士 鶴岡一江

※参加をご希望の方は、9月25日(金)までにお申込み下さい。

※準備する物

- ・動きやすい服装でおいで下さい。

(運動靴のようなものをお願いします)



〈お申し込み・お問い合わせ先〉

横芝光町地域包括支援センター TEL 0479(80)3339

第二松丘園居宅介護支援事業所 TEL 0479(84)3969

九十九里ホーム在宅介護支援センター TEL 0479(73)2115



一人ひとりに愛と希望を

社会福祉
法人

九十九里ホーム