

健康を考えよう 健考講座

毎月第3木曜日 10:00～11:30

これからの自分のため、親のために、
健康や介護の知識を増やしていきませんか？

10/17 ふまねっと体験会

自分のペースで、歩き方を見直してみませんか？

講師：ふまねっとインストラクター 高野 満喜子氏

★お申込み受付開始日：10/3(木)～

11/21 ストレック体操

無理せず気軽に楽しくストレッチ体操。

講師：ハマスポインストラクター 清水 由美子氏

★お申込み受付開始日：11/7(木)～

12/19 手芸で"脳トレ"

手芸で手と目を使って脳を活性化。作品は

講師：上飯田地域包括支援センター 看護師 鶴若

★お申込み受付開始日：12/5(木)～

内容は予告なく変更になることがあります。ご了承ください。

参加費：無料 飲み物などは各自でご持参ください。

上飯田地区センター・2F 中会議室

お申込み 上飯田地区センター

電話 805-5188

内容のお問合せ 上飯田地域ケアプラザ 802-8200 担当：鶴若