

かいづ介護予防リーダーによる がんばらない 体操教室



足腰が弱ってきた… つまづくことが増えた… 膝や腰が痛い…

こんな
お悩み
ありませんか



ボールを使った簡単な体操でそのお悩み軽くしませんか？

日時

6月16日(火)
13:30~14:30

参加費無料
事前申込制

場所

海津温泉 宙舟の湯 交流室
(海津市海津町福江560-1)

対象

市内在住の65歳以上の人

定員
20人

申込み

6月4日(木)
9時から受付開始



かいづ介護予防リーダーとは、地域のお元気応援隊として、
介護予防活動を実践するボランティアです。

海津市地域包括支援センター

電話番号：0584-53-3030 へお電話ください