

平成23年度 介護予防いきいき講座

神明・中河・北中山地区

去年はよく踊りました、365歩のマーチ



- ・ 3地区の皆さんが毎回楽しく、元気づくりに励んでいます。
- ・ 皆さんもお友達と一緒に、またお1人でも結構です。お気軽に参加してみませんか？
- ・ 内容は毎回変わります。ご都合のつくときのための参加でも大丈夫！
- ・ とりあえず足を運んでみて下さい。
- ・ 多くの方のご参加をお待ちしております。



「相談しま専科」・・・保健師・看護師による健康相談が受けれます




「学びま専科」・・・講師による介護予防の知識を得られます



「楽しみま専科」・・・ゲームやレクリエーションで楽しみます

★★持ち物★★

- ・ 介護予防手帳
(初回にお渡しします)
- ・ メガネ 
- ・ 水分補給 (お茶)
- ・ タオル等

☆参加費無料

イガグリボールで全身マッサージ



初めて参加される方は、講座中に何かあった際の緊急に連絡取れる方のお名前と電話番号を書いて持ってきて下さいね。

