

令和8年5月1日

下新南町会の皆様

下新南町会長 岡山 英行  
町会福祉部 小倉 好和  
中村 明子

## 「出張ふれあい健康教室のお知らせ」

新緑がきれいな季節になりました。皆さんお身体の調子はいかがでしょう？

下新南町会福祉部では下記の日程で「出張ふれあい健康教室」を開催いたします。なにかと忙しい時期ではありますが久しぶりの開催ですので大勢の皆様のご参加お待ちしております。

### 記

日時 6月12日（金）9:30～11:00 頃

場所 下新南公民館

内容 エルダーシステム（生活機能改善機器）

体操・歌など映像に合わせて楽しく体を動かします。

歌いながら筋力アップ！脳トレで認知症予防！

エルダーシステムとは？…「うたと音楽の力」を使って、楽しみながら継続できる

効果的な機能訓練・介護予防のためのシステムです。



健康相談・もの忘れ（介護）相談

\*お茶は福祉部で用意します。

\*出席される方は回覧にご記入をお願いします。