

# 出張 よろず相談

## 四ツ谷東公民館 × よろず相談

5月18日(木)

9:30~12:00

四ツ谷東公民館にて  
(松本市県2丁目7)

今回の目玉企画 

**体操教室を同時開催!!**

けんこう相談  
地区担当保健師



もの忘れ相談  
東部地域包括支援  
センター



くらしの相談  
生活支援員



### 体操教室について

内容 【頭～足先までの運動】

ストレッチ、チューブを使った体操、脳トレなど

講師 リハビリトレーナー 白濱 晋一 先生

・デイサービスで体操やストレッチなど指導されています。

時間 9:30~よろず相談

10:00~体操教室

11:00~よろず相談・茶話会

申込不要

わいわい  集ってフレイル予防

フレイルとは 加齢により心身の活力が低下し、介護が必要となる前の状態

お問い合わせ

第三地区地域づくりセンター  
協力 あがた茶房

電話：36-7040

FAX：35-6344