

回 覧

# ふれあい健康教室 1月

当番町会❖町区町会

【日時】 1月17日(火)

10:00~11:30

【場所】 町区公民館



【内容】 講師の先生をお呼びしての体操教室です。

ヨガの呼吸法でゆったりと身体を伸ばしたり、  
ストレッチや、肩こり解消などの機能改善体操  
を行います。



【講師】 田中 花 先生



【持ち物】 水分・バスタオル(あれば、ヨガマット)

体操終了後、

包括支援センター 秦泉寺さん・生活支援員 松崎さんより

「包括支援センターの取り組み」を寸劇交えて、

地域の皆さんにお話しします。

感染予防に十分留意し、行います。

\*コロナの感染状況によっては中止の場合もあります。

島立福祉ひろば 48-5168