

全戸配布



南上横田町会の皆様

東部地区福祉ひろばで、

音楽健康指導士
レクリエーション協会会員による

「エルダー健康教室」

ご近所お誘い合わせて、ぜひ、ご参加下さい!!

日時 令和5年1月30日(月)10:00~11:30

持物 飲み物

場所 東部地区福祉ひろば

・申し込みも参加料も不要です。



エルダーシステムは機能訓練と介護予防を楽しみながら継続することで、元気な心と体、明るい笑顔を作ります。



やってみよう!

いきいき健康体操



口腔ケア



カラオケ



ゲーム



脳トレ



懐かしの映像

東部地区福祉ひろば(32-7168)

以上