

回 覧

2月

# ふれあい健康教室

当番町会❖永田町会

【日時】 2月21日(火) 10:00~11:30

【場所】 永田公民館

【内容】 エルダー健康体操



エルダー体操とは、生活総合機能改善機器(エルダーシステム)を使って、映像や音楽に合わせて身体を動かし、楽しみながら介護予防・健康増進をはかります。

【持ち物】 タオル(汗ふき用)・マスク

※動きやすい服装でお越しください。

ひろばで行っている様子



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。

お誘いあって、お出かけください♪ (申し込み不要)

島立福祉ひろば 48-5168