

皆で一緒に体を動かしたり、おしゃべりしたり…。
いつまでも『歩く楽しみ。歩く喜びをplus+』できるよう、
楽しみながら過ごしましょう！

「レッツ 体力づくり、仲間づくり」

すこやか運動教室

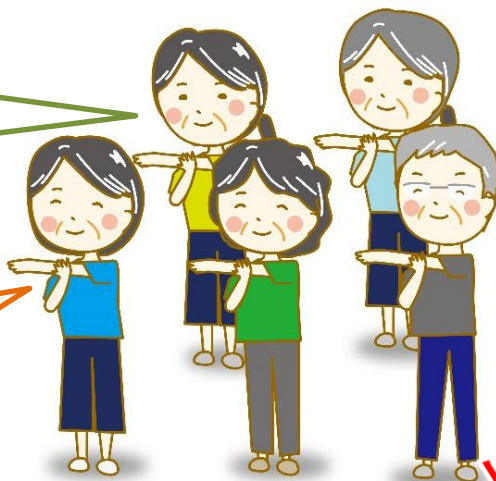
すこやか運動教室とは「地域にお住まいの65歳以上の方を対象に、
簡単な体操やレクリエーション、脳トレ、健康についての講話や認知
症予防などを行う体操教室」です。

定期的に体力と体組成を測定し、運動機能向上を目指します。

仲間と一緒にだと
楽しか、続け
やすかね！

無理せず自分のでき
る範囲で、参加でき
るとたいね！！

転ばんごと、
足腰の力がつ
けたかね～。



参加費無料

◎ 日時：第2・4水曜日

◎ 開場：午後1時20分～午後2時50分

◎ 場所：三重地区市民センター・第一研修室



社会福祉法人いかりの会
さくらの里
SAKURA NO SATO

【お申込み・お問い合わせは】

デイサービス花かごplus+ (担当：平野)

☎894-4330

もしくは最寄りの地域包括支援センターまで