

4月10日 健康の日 月曜日は 体操の日

会場 中東公会堂

時間 午前10時～

内容 ☆ 愛鷹ちよつくら体操
(ストレッチ・軽体操)

椅子に座って行う体操が中心となります。

☆ 知って得する話を聞こう

- 1 あしたか包括支援センターの紹介
- 2 介護保険が変わります。

対象 愛鷹地区にお住まいの65才以上で
運動を禁止されていない方なら
どなたでも参加できます。

持ち物 タオル・水分補給できるも

次回は、5月8日(月) 中東公会堂で行います
参加お待ちしております。

愛鷹地区社会福祉協議会

☎ 968-6222

