

回 覧

介護予防運動体験教室 みんなで楽しく 体を動かしませんか！

ストレッチ、筋力トレーニング、認知症予防運動（コグニサイズ）を行い、認知症や寝たきりを予防する教室です。

【日にち】10月20日（月）

10月27日（月）

【時 間】13:30～14:30

※受付は13:20に開始します。

【場 所】桑原コミュニティセンター2階 集会室

【対象者】桑原町にお住まいの方

【参加費】無料

【定 員】20名程度（申込順）

【服 装】動きやすい服装

【持ち物】汗ふきタオル、お茶などの飲み物

【参加方法】下記までお申し込みください。

座ってできる運動もあります。
おひとりでの参加も、ご家族や
ご近所さんと一緒にの参加も大歓迎です。
楽しく運動して、たくさん笑いましょう!!



この教室の進行は、羽島市社会福祉協議会が行っている「介護予防ボランティア養成講座」の受講者が行います。そのため、スムーズにいかないこともあるかもしれませんが、あらかじめご了承ください。

【お申し込み先・お問い合わせ先】

電話にて羽島市社会福祉協議会まで、お申し込み・お問い合わせください。

電話番号：(058) 391-0631

(受付時間:8時30分～17時15分 ※土日・祝日を除く)