

第107回 滑石地区デイサービスセンター 健康講座

初めての方や体力に自信がない方も大歓迎！

「メディカルフィットネス e-エクササイズ」

体に負担をかけず
イスから立つ・
歩く・着替える等の
基本動作を向上させる
プログラムです！
(対象年齢60歳~)



**会場:社会福祉法人 実寿穂会
滑石地区デイサービスセンター**



日付

令和8年**2月22日(日)**

時間

午前10時～11時半

参加費:無料

※マスクの着用は個人の判断にお任せいたします。

参加希望の方は**2月19日**までに

- 滑石地区ふれあいセンター入口の申込箱(記入紙を置いています)
- お電話⇒滑石地区デイサービスセンター(TEL:856-0500)
どちらかでお申し込みください！！