

第109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～)



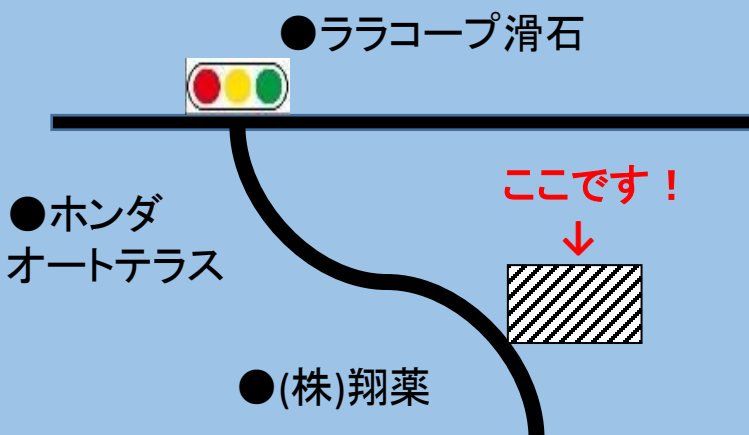
**会場：社会福祉法人 実寿穂会  
滑石地区デイサービスセンター**

**日付  
令和8年6月28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 **6月25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！！