

第108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～)



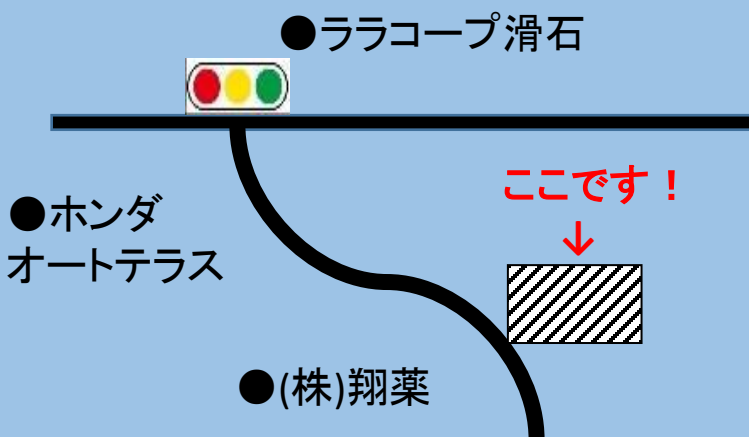
会場：社会福祉法人 実寿穂会
滑石地区デイサービスセンター

日付
令和8年**4月26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**4月23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！！