

第110回 滑石地区デイサービスセンター 健康講座

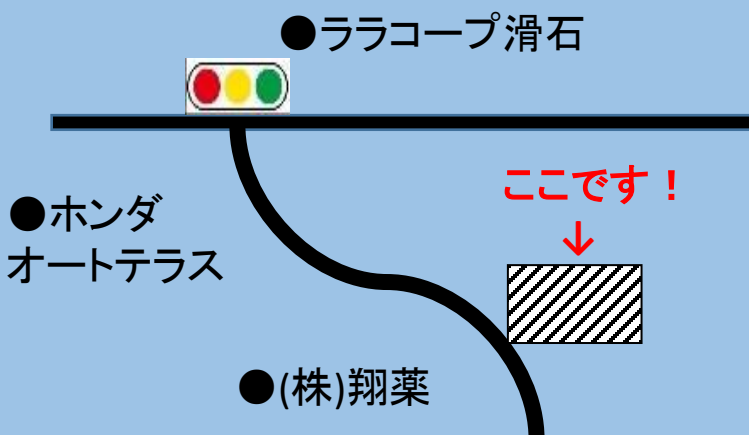
初めての方や体力に自信がない方も大歓迎！

「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8月23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 8月20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！！