

第106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7年12月21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 **12月18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！！





