

「いきいき健康教室」参加者募集!

参加費無料!!

5回連続で取り組み、脳と身体をいきいきと保つ方法を学びます

内容と日程

①ストレッチ	平成21年7月 1日 (水)
②筋力トレーニング	平成21年7月 8日 (水)
③タオルを使った運動	平成21年7月15日 (水)
④尿失禁予防エクササイズ	平成21年7月22日 (水)
⑤認知症の理解と予防	平成21年7月29日 (水)

定員30名

時 間 13:30~15:00

場 所 (社福) 東京弘済園 弘陽園 会議室
三鷹市下連雀5-2-5

対象者

- ・ 要支援・要介護の認定を受けていない方
- ・ 5回連続で参加できる方を対象としています。

申し込み

6/24 (水) までに、弘済園地域包括支援センター

0422-48-8855

へお電話にてお申し込み下さい。

担当者 皆川、水野、樋口