

地域包括・在宅介護支援センター

健康教室

『心と体を芯から癒す』

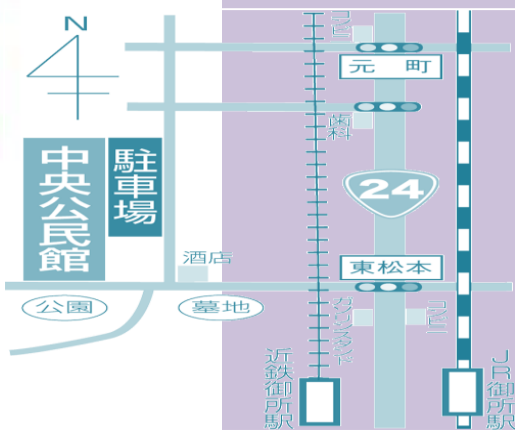
太極拳

に挑戦

『太極拳』は、ゆっくりとした動きと呼吸法で健康長寿に効果があるといわれます
『自分の健康は自分で守る』一歩を始めましょう

動きやすい服装でお越しください

講師 スマイル太極拳の皆さん
日時 6月17日(土) 10時30分〜
場所 中央公民館



連絡先 鴻池荘在宅介護支援センター
電話 0745-62-0567
担当者 中尾幸子