

地域包括・在宅介護支援センター



# 健康教室

日常生活に必要な基礎体力低下を防ぐために自分の体力に合わせた運動をしませんか？まずは現在の自分の体力を確認しましょう！！動きやすい服装・靴でご参加ください。

しっかり体を動かしていますか？  
～体力測定してみましよう！～

講師：サテライト蜻蛉 理学療法士  
相馬 健亮氏

日時：5月13日(土) 10時30分～

場所：サテライト蜻蛉（茅原168-1）

2階 地域交流室

連絡先 鴻池荘在宅介護支援センター

電話 0745-62-0567

<http://www.kounoikekai.com/>



お住まいの地域でミニ健康教室を開催しませんか？お気軽にご相談下さい。

