



地域包括・在宅介護支援センター



健康教室

スポーツの秋です！！

体を動かす気持ちのよい季節になりました。

今回の健康教室は、御所スマイルクラブの皆さんにご協力いただき太極拳の魅力を伝えていただきます。

肩こり・腰痛・ストレス解消など効果がある太極拳と一緒に挑戦してみませんか？

動きやすい服装でお越しください。

「心とからだを芯から癒す」^{Part2} ～ 太極拳に挑戦～

日時 11月22日（土） 10時30分～

場所 御所市人権センター

講師 スマイルクラブのみなさん

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

<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。

天候により開催が中止となる場合があります。恐れ入りますが、鴻池荘在宅介護支援センターまでお問い合わせください。