

目指そう!

回覧

みんな健康長寿!!

～100歳まで動ける体を作ろう～

コロナ禍で外出の機会が減り、体力が落ちた人が増えています。
一緒に、寝たきりにならない体づくりをめざしませんか?

講師 南東北春日リハビリテーション病院
平野雄三 理学療法士

内容 介護予防のための講演と体操

日時 令和6年10月30日(水)
午後1時30分～3時 (受付 1時15分～)

場所 仁井田コミュニティセンター(公民館) 講堂
駐車場に限られるため、できるだけ乗り合わせでお越しください。

定員 30名 定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込み 下記にお申込みください ※10月18日(金)〆切
仁井田コミュニティセンター(公民館) ☎88-1005
または、健康づくり課 ☎88-8123

※当日、体調がすぐれない方は参加をお控えください。

主催 仁井田地区健康づくりの会(支えあい部会) 共催 仁井田コミュニティセンター(公民館)
【問い合わせ】須賀川市健康づくり課(電話88-8123)

