

♥ ステキな活動お届け便 ♥

街かどいきいき通信

vol.21

発行：令和5年1月1日



ゆっくりと無理なく体を鍛えています！

介護予防

活動日 毎週火曜日・13時30分～14時30分

会場 豊沢ふれあい会館

参加者 どなたでも

内容 でん伝体操＋カミカミ100歳体操(基本)

- 特徴
- ・豊沢ふれあい会館が主催しているため、参加者の負担もなく、他地区や市外からも参加されています。
 - ・時々、他の体操や講師を招いての運動指導や講話を開催することで、マンネリ化防止を図っています。



講師から直接指導を受けることで、健康への意識が高まります！



【問い合わせ】 袋井南部地域包括支援センター ☎42-7939