

介護予防講座「健康体操」

～ ゆっくり深呼吸して体を動かす ～

初めての方でも、わかりやすく、体に優しい健康体操です！！
日頃、運動するのは苦手な方でも、安心してご参加いただけます。
みんなで、楽しく、笑顔で体を動かし、予防してみませんか。

⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗*

日時：平成28年9月7日（水）13:30～14:30

場所：服部地域福祉活動支援センター
（服部介護予防センター内・2階）

内容：手ぬぐいを使った体操など

講師 介護予防アドバイザー 平岡 和子さん

定員：12名（先着順）

持ち物：手ぬぐい（またはタオル）お茶かお水 あれば上履き

申し込み：電話かFAXにて下記までお申し込み下さい



⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* 申し込み用紙 ⊗* ⊗* ⊗* ⊗* ⊗*

参加申込書にご記入いただきました個人情報、本事業を開催するために利用し、それ以外の目的では利用いたしません

お名前	お電話
ご住所	

《開催場所》

豊中市社会福祉協議会
服部地域福祉活動支援センター
豊中市服部本町5-2-8
（服部介護予防センター2階）

《お問い合わせ》

豊中市社会福祉協議会

TEL：06-6848-1279

FAX：06-6841-2388

