

東壺町田 介護予防教室

「こころ」と「からだ」



元気になる教室



コロナ禍で、外出や運動する機会が減っていらっしゃいませんか？
今日からお家で始められる「元気になる方法」を一緒に学びましょう。

日時：令和5年3月21日（火）午前10時～11時半

場所：東壺町田公民館

内容

1. 高齢期の「こころ」を整える

フレイル予防&マインドフルネス

講師：三島北地区地域包括支援センター



2. お家で出来る体操

講師：機能訓練型デイサービス ミレット

柔道整復師・機能訓練指導員 山口 創子 先生

持ち物：フェースタオル（てぬぐい可）

※申し込みは不要です。

無料ですので、皆さんお誘いあわせの上、いらしてください。



問い合わせ先

三島北地区地域包括支援センター

電話：976-0234