

「介護予防教室」開催

～楽しく筋トレ・脳トレをしよう～



いつまでも自分らしく暮らしていけるように、帯広市で行っている「げんき活動コース」を体験し、運動や脳トレに挑戦してみませんか？

お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください！

1. とき 平成30年8月19日(日) 10:00～11:30(受付9:40～)

2. ところ 帯広市グリーンプラザ 2階 軽運動室
(帯広市公園東町3丁目9番地1)

3. 内容

介護予防体操

講師:ジョイリハ西5条 内山氏 福永氏 亀尾氏

4. 参加費 無料

5. 持ち物 上靴 汗拭きタオル

6. 申し込み 参加ご希望の方は、ご連絡ください。
※当日飛び入り参加も歓迎します！

申し込み先

社会福祉法人帯広市社会福祉協議会

地域包括支援センター帯広市社会福祉協議会

電話 21-3292

地域包括支援センター帯広市社会福祉協議会(北)

電話 66-4535

