

健康寿命を5年 延ばす健康体操

🌳と き：令和5年2月15日（水）午後2時～3時

🌳ところ：旭区老人福祉センター 3階 多目的室

🌳講 師：たにくちクリニック リハビリテーション科

🌳内 容：健康寿命を5年延ばすためのお話と体操を教えてください。

🌳対 象：利用証をお持ちの方（60歳以上の方）

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください。

🌳定 員：20名（先着順）

🌳持ち物：上靴と上靴入れ・動きやすい服装で起こしてください。

🌳申込み：令和5年1月25日（水）午前9時45分から

来館・電話にて受付

※お申込み開始日の午前9時45分に来館されている方が「最優先」となります。



旭区老人福祉センター

旭区森小路 2-5-29

TEL:06-6955-1377

FAX:06-6955-1398

指定管理者 社会福祉法人リベルタ

健康を維持して元気に過ごしたいと誰もが思うでしょう。
健康寿命を5年延ばすためには、どんなことがあるのでしょ
うか？理学療法士の国家資格を持ったスタッフの方から、
ぜひ学んでみませんか？

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、本講習会を中止または延期することもございますので、予めご了承ください。

『介護予防講習会 健康寿命を5年延ばす健康体操』申し込み用紙

お名前 _____ 年齢 _____ 歳

ご住所 _____

電話番号 _____ 利用証番号 _____

※講習会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。