

社会福祉協議会

5月 主催行事のご案内

ふまねっと
教室

5月 9日(金) 町民センター研修室1
23日(金) //

10:00~11:30

ふまねっと運動は、あみを踏まないように注意してゆっくり歩く運動です。
注意、集中、記憶や歩行バランスを改善して転倒を予防する効果があります。

いきいき
運動教室

5月30日(金) 町民センター研修室1
14:00~15:30

甘露の森から先生がやってきます。
普段使わない筋肉のストレッチや体をほぐす運動など家でもできる運動を中心に行います。
※ 尚、同時開催の健康教室の測定状況により開始時間が遅れる場合があります。

- タオル・水分・動きやすい服装でお越しください。
- 体調に不安のある方はご参加をご遠慮ください。

【問合せ】社会福祉法人 二セコ町社会福祉協議会
担当滝下 ☎0136-44-2234