

社会福祉協議会 12月 主催行事のご案内



12月 12日(金)町民センター 研修室1
10:00～11:30
※12月26日は、お休みとなります。

敷かれたネットを踏まないように注意しながらバランスを保ち歩く運動で、認知機能の維持に効果があるといわれています。



12月 26日(金)町民センター研修室1
※14:00～15:30

椅子に座ったままできる体操やストレッチを中心にお家でもできる運動を行います。

★いきいき健康教室会員の方へ(お知らせ)★
12月から3月末まで、いきいき健康教室(計測)の会場はすべて町民センターとなります。

【参加される皆さんへ】

各自タオル・水分を持参し、動きやすい服装でお越し下さい。
また、体調に不安のある方は参加をご遠慮願います。
尚、様々な都合により予定が変更する場合があります。
掲示板や事前に電話等でご確認下さい。