

いずみ健康術～からだのメンテナンス!～

～体操の秋!～



ほぐして、伸ばして、筋力アップ!!



講師：山木 健司（多摩同胞会専任講師）

★ 10月24日(木) 午後 1:30～3:00

場所：美好町一・二丁目公会堂（美好町1-27）

笑って笑って、はっぴー生活

あたま・からだ・こころを元気にする体操やゲームで気持ちもリフレッシュ！ 大笑いしたい方はぜひ、ご参加ください！

講師：加藤 良江氏（みんなの認知症予防ネット）

★ 10月26日(土) 午後 2:00～3:30

場所：市営第十一美好町住宅集会所（美好町2-51 東芝南門付近）

○料金無料、事前の申し込みは必要ありません
が各会場とも定員20名とさせていただきます
○府中市在住で、おおむね65歳以上の方が対象
○メガネや水分などは各自でご用意ください

事前申込不要！
参加費無料です



<問い合わせ先>

府中市地域包括支援センター泉苑
(担当：青木)

<電話>

- 0120-6540-24 (通話料無料)
- 042-366-0171 (包括直通)