フラダンスや歌で介護予防

みんなで貯筋しませんか？

若い頃は「教育」、年を重ねてからは「今日、行く！」
居場所があることが大切だと言われています。
私達と一緒に体操や歌を楽しみませんか？

日時：令和１年 11 月８日（金）10時～12時

場所：八ツ原町会ふるさと会館

参加費：200 円　飲み物付き

余剰分は今後の介護予防の物品購入の予定です

申し込みは不要です。お気軽にご参加下さい。

集いの効果

- 地域の繋がり
- 友達作り
- 閉じこもり予防
- 地域の情報交換
- 介護予防
  外に出るだけでも効果的
- やりがい
  ボランティアとして参加者の笑顔と出会える

お問い合わせ先
柏西口地域包括支援センター
電話：04－7142－8008
担当　荒木