

篠籠田で元気シリーズ 第3弾！

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 9 月 12 日(木) 10時～12時

場所:ハ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。

動きやすい服装でお越しください。

**ボランティア
募集中**

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

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