

## からだと脳のすこやか健康体操

楽しみながら、自宅でもできる、転倒や認知症予防の運動を覚えませんか。  
感染予防対策をしながら、少人数・短時間で実施します。  
お気軽にお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

会場；南毛利公民館 1階 集会室

内 容	体操「からだと脳のすこやか健康体操」 講師：(有) ビーアウェイク 介護予防運動指導員 橋井 健太郎氏
日 時	令和3年6月18日(金) ① 午後1時30分～午後2時15分 ② 午後2時45分～午後3時30分 ※①と②は同じ内容です。開始15分前に開場します。
会 場	南毛利公民館 1階 集会室
参 加 費	無料
持 ち 物	うわばき(運動に適したもの)・飲み物 マスク・筆記用具
参加人数	各回 20名まで
申し込み	令和3年5月17日(月)から南毛利地域包括支援センターで 電話で受け付けます。先着順で、申し込み多数の場合は キャンセル待ちになります。
問い合わせ	南毛利地域包括支援センター 電話/250-1108



- ※同時開催で、保健師による健康相談を行います。
- ※当日はマスク着用のご協力をお願いいたします。
- ※会場へお越しになられる前にご自宅での検温をお願いします。
- ※体調が優れないときのご参加はご遠慮ください。

申込み・お問い合わせは 南毛利地域包括支援センター

電話 046-250-1108

住所 厚木市温水西2-27-38カーネーションパーク1F

