

学ぼう♪ 運動しよう♪

しゃんしゃん 御幸

こんにちは！ 福山市北部東地域包括支援サブセンター加茂です。
楽しく健康や介護予防について学び、いつまでも元気に過ごしましょう♪

- ◆ 場 所 : 御幸交流館 2階 会議室
- ◆ 日 時 : 毎月 第3木曜日 10:00~11:30
- ◆ 内 容 : いきいき百歳体操 / 健康に関する情報



4月16日(木) 知っておこう! 地域包括支援センター
いきいき百歳体操

5月21日(木) 運動やストレッチの必要性について
いきいき百歳体操

6月18日(木) 眠れていますか?
より良い睡眠のための健康管理
いきいき百歳体操

7月16日(木) 高齢者の楽しい健康体操
いきいき百歳体操

~8月は お休みします~ (暑さ対策のため)

9月17日(木) 認知症の話
いきいき百歳体操

~ 皆様へのお願いとお知らせ ~

- ◎ 毎回「福山市いきいき百歳体操」を行います。
動きやすい服装でご参加ください。
- ◎ 内容は一部変更する場合があります。
- ◎ 感染症対策として、マスクの着用を推奨しています。
- ◎ 風邪症状・発熱等、体調不良のある方は、参加をご遠慮
ください。
- ◎ 午前7時時点で福山市に気象警報等が発令されている
場合は、開催中止となります。お問い合わせください。



【 問い合わせ先 】

福山市北部東地域包括支援サブセンター加茂

TEL : 084-972-3124