

ゆいりん 風香

介護予防教室ご案内

日時：6月からは毎週日曜日
※ 初回は6月9日(日) 15:30~

場所：ゆいりん風香

参加定員：20名
(定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます)

参加は無料です



このようなお悩みありませんか？

- ・最近よくつまづくようになった・足腰が痛い
- ・運動不足だと思うけど身体を動かす機会がない
- ・一人では続かないけどみんなと一緒に楽しく運動したい・・・
- ・体に良い食材、料理についてもっと詳しく知りたい。



・・・と思ったら、お気軽にご参加下さい。

6月内容

<第2・第4> H25・6/9 , 6/23
・理学療法士・マッサージ師による動作や運動についてのアドバイス、転倒予防体操 運動器リハ等

<第3・第5> H25・6/16 . 6/30
・管理栄養士による健康維持に向けた栄養教室

お問い合わせ先

0977-28-2100

ゆいりん風香 担当：高井・中野

