

おしゃべりサロンに いらっしゃいませんか

松葉町地域ふるさと協議会 高齢者部会 主催

- ・高齢者を対象のコミュニケーションサロンです。
- ・飲み物（ペットボトル）を用意しています。

2025
6/19
(木)

時間 13:00～14:30
会場 松葉近隣センター
2階会議室AB

プログラム

- ①椅子に座って緩やかな筋トレ
(いきいきセンターさん)
- ②体幹しっかり転倒予防
(理学療法士さん)



フレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう！

- ◇申込締切日6/16(月) 人数制限の場合は連絡します。
- ◇申込方法 (住所・氏名・電話番号) を
 - ・ふるさと協議会ポスト又はいきいきセンターカウンターへ
 - ・ふるさと協議会 (TEL: 7133-4938)・・・火・木・土・日 (午前中)
 - ・いきいきセンター (TEL: 7136-8555)・・・月・木・金

松葉町地域ふるさと協議会「たすけあう たっちの会」は、ゴミ出しなどの生活支援をしています。詳しくは上記の電話にお問合せください。