

# こまえ苑 介護予防教室のお知らせ

～ 令和6年6月のご案内 ～

**岩戸地域センター2階 13:30～15:00**

**6月10日（月）口元美人**

～表情筋・口・全身を鍛えよう～

講師 原 真奈美 先生



**6月18日（火）**

転倒予防／転ばないための体づくり

講師 宮崎 正和 先生

**6月27日（木）マッサージをして体をほぐそう**

講師 前川 省子 先生

18日はリモートでのご参加もできます。  
ご希望の方は、下記までお問合せください。

【場所】岩戸地域センター2階（岩戸南2-2-5）

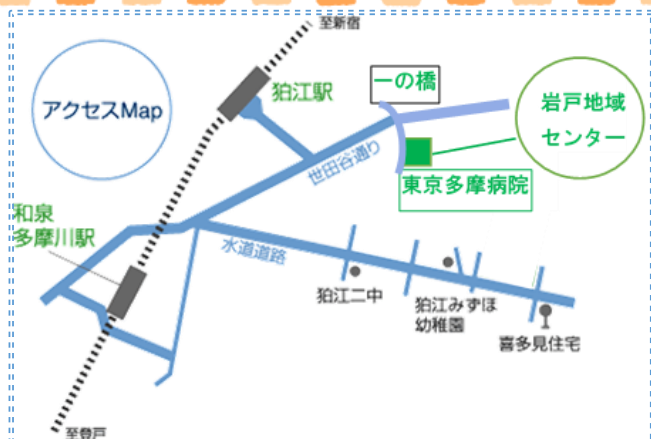
【時間】13:30～15:00

【定員】23名

【持ち物】飲み物、タオル

【申込方法】下記問い合わせ先へお電話または、  
来苑にてお申し込みください。

【申込受付開始】5月15日（水）8:30から



【問い合わせ】

地域包括支援センター こまえ苑

TEL 03-3489-2404

担当：小木・田中・石橋・

山田・片桐・鈴木