

こまえ苑 介護予防教室



令和8年7月のご案内

こまえ苑ふれあいホール

☆AM10:00~11:30☆

7月9日（木）定員：20人

運動レベル

マッサージをして体をほぐそう



講師 前川 省子 先生

9日はリモートで参加できます。ご希望の方は下記までお問合せください。

7月23日（木）定員：28人

運動レベル

転倒予防！

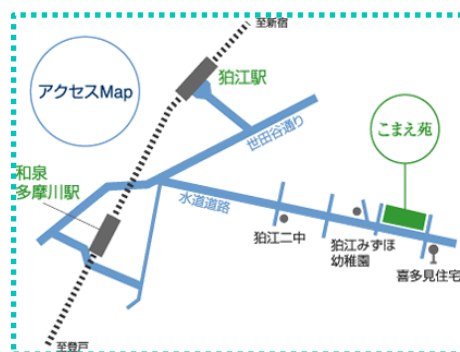


自分の足の力に合った運動をしよう

～足の力チェックと運動～

講師 えん訪問看護ステーション

理学療法士



動きやすい服装でおいでください

【持ち物】飲み物、タオル、うわばき、外ばきを入れる袋

【申込受付開始】6月15日（月）8:30から

【申込み・問合せ先】地域包括支援センター こまえ苑

☎03-3489-2404

※災害等により開催日を延期することがございます。