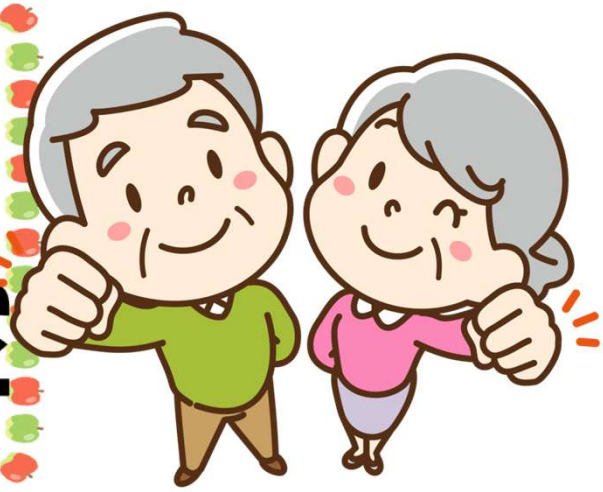
こまえ苑 介護予防教室

こまえ苑



令和8年11月のご案内
南部地域センター
午後1:30～3:00

運動レベル ★★

11月2日(月)(1階)　講師　佐藤　友恵　先生

秋こそ元気に健康アップ教室

運動レベル ★★★

11月17日(火)(1階)　講師　宮崎　正和　先生

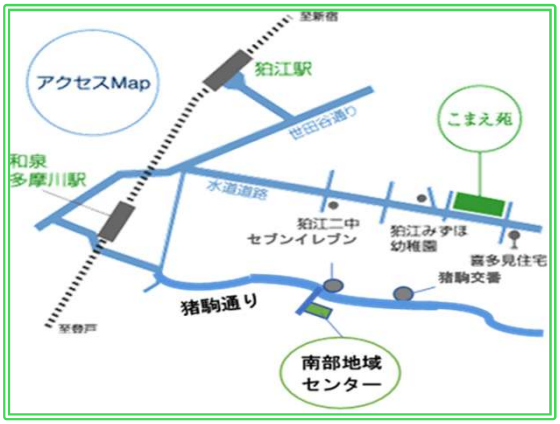
みんなで楽しく、体に効く転倒予防

運動レベル(他)

11月25日(水)(2階・調理室)

講師　花井　浩　先生　　講師　冨士野　喜美子　先生

全身の健康は口から！健康寿命を延ばそう



動きやすい服装でおいでください
【持ち物】飲み物、タオル
【申込受付開始】
10月20日（火）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