

◆片山津地区・加賀市◆

「片山津地区元気はつらつ塾」に 参加しませんか？



長い人生を自分らしく過ごすためには心と身体の健康寿命を伸ばすことが大切です。
これまでの生活を続けられるよう、ちょっと頑張ってみませんか。
無理なく、楽しく、笑いのある「片山津地区元気はつらつ塾」に参加して一緒に盛り上がりましょう。

平成 29 年 1 月 19 日開講
毎週木曜日実施
午前 9 時 45 分～11 時 45 分までの 2 時間

場 所

片山津地区会館 大広間

地区会館までの交通手段がない方は、ご相談ください。
送迎があります。お申し出ください。

対象者

**65 歳以上で、身体を動かしたいけど、身近な公民館等まで歩いて
行けなかったり、お迎えがあれば頑張って予防活動に参加できる方。**
定員：15名

内 容

- ・健康バイタルチェック
- ・筋力や身体バランスを向上するための体操・ストレッチ
- ・介護職員による足腰アツプメニューの紹介
- ・食事会の開催(月に 1 回程度)

参加費

1 回 200 円 (食事会は別途実費相当額が必要)

※社会福祉法人 加賀福祉会(市委託)のデイサービスセンター和(やわらぎ)が送迎やプログラムを提供します。



☆問い合わせ・申込み☆

片山津地区会館

電話：74-0350

加賀市こころまちセンター

電話：72-8186