



こんにちは！「ささやま学級」です

回
覧

転倒予防の体操講座！



日 時 7月24日(木)10:30~12:00
 会 場 笹山自治会館(雨天でも開催します)
 予 約 事前予約は必要ありません

*** 入場はどなたも無料です・お気軽にどうぞ***

人生100年時代 それも **健康** あってこそ！

- ※ 脳内シナプスの活性化による **心の健康**
- ※ 現状体力の維持と増強による **体の健康**

健康寿命を延ばしましょう
 今日があなたの一番若い日ですよ！

講 師 健康運動指導士 谷 駿吾氏

講師派遣協力 運動機能回復に特化したデイサービス

(株) ニッショウ スマイルステーション大庭



室内履き準備出来る方は お持ち下さい

「ささやま学級」は今年も高齢者の体力維持・認知症・フレイル予防を目指して活動しています。活動に興味のある方、学級でこんな催し、あんな活動をして欲しいなどご要望も募集しています。一度、笹山自治会館まで散歩がてらお出かけください！ 気分も変わりますよ、きっと……

お問い合わせなどはこちら → ささやま学級 委員 17班 高橋 090 8720-8741