

各老人クラブ会長さまへ

西学区の福祉を高める会
会長 徳山 威雄
西学区老人クラブ連合会
会長 持倉 相憲

健康について（健康体操）のご案内

～西学区の福祉を高める会 いきいきサロン～

今回のいきいきサロンは、『健康について（健康体操）』です。
高齢化が進む中、“健康寿命”という言葉をよく聞くようになりました。
今回はいつまでも健康で、いきいきと暮らせるヒントになる講座です。
地域包括支援センターより講師をお招きし、元気になれるお話を
いただきます。
また、健康体操（予防体操）の専門家である理学療法士さんにもきて
いただくことになっています。
“健康寿命”を延ばすために、知っておくとよいお話がいっぱいです！
お誘いあわせて、お気軽にご参加ください。



健康について ～いきいきサロン～

- 日 時 12月16日（金）
午前10時00分～11時30分ごろ
- 場 所 ろうあ協会（西公民館となり）会議室
- 申込み 西公民館まで 925-0442
お電話での申し込みをお願いします。
（先着20名）



*各老人クラブから2名の参加をお願いします