

いき
いき

みんなで取り組む ラジオ体操講習会②

高齢になると心身に不具合も出てきますが、誰もが歳をとっても今まで以上に趣味や生活を楽しみたいと思っています。そこでできるだけ介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようという積極的な「介護予防」の取り組みが重要です。

これからの人生を楽しむために今日からできることがあります。みんなで家庭や地域で気軽に実践できるラジオ体操を学びさっそく取り組みましょう。



- 日時 / 11月22日(水) 午前10時~正午
会場 / 美里町駅東地域交流センター 多目的ホール
内容 / ラジオ体操第一、ラジオ体操第二
講義及び実技
講師 / ラジオ体操1級指導士 山崎道隆氏
対象 / 美里町にお住まいの方
定員 / 50名
参加費 / 100円(傷害保険料、資料代)
持物等 / 室内用運動靴、水又はお茶(水分補給用)、
運動しやすい服装、汗拭きタオル、筆記用具
申込み / 10月31日(火)まで社協事務局へお申込み下さい

主催 社会福祉法人 美里町社会福祉協議会

〒987-0038 美里町駅東2丁目17-4

TEL32-2940 FAX32-5160 E-mail misato@misato-wel.com