元気になる！　意欲的になる！

５月１４日（火）
～始まります。

介護予防体操教室

お達者クラブ

社協では、介護予防運動指導員による健康体操を行うことにより、筋力の低下を予防し身体機能の向上、生活意欲の向上を図ることを目的に「介護予防体操教室」を開催します。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

１　開催日
毎月　第1週（月）、第２週（火）、第３週（木）
第４週（水）
＊祝祭日、年末年始はお休み

２　開催時間及び対象者
１０：３０～１１：００　総合事業対象者及び一般
１１：００～１１：３０　要介護認定者

３　場　所　　中川村在宅介護支援センター
（中川村社協）展示ホール

４　利用料　無料

５　持ち物　水筒、タオル

６　申し込み　開催日当日朝９時までに、中川村社協（88）3552
までお電話でお申し込みください。（月）～（金）

主催　中川村社会福祉協議会