

健康講座

楽しく笑って 音楽ケア体操

～認知症や転倒予防に効果的～

5月22日(水)午後2時～3時30分

簡単なタオル体操、

懐メロや演歌に合わせて楽しく体操

参加無料

講師：田伐マリ子さん

(認知症予防音楽ケア体操指導員)



申込み：5月1日(水)～

来館または電話にて 《先着30人》

★汗ふきタオルと飲み物持参、運動のできる服装でお越しください。

諸福老人福祉センター ☎8711-2771