

65歳以上の方
限定!

いきいき
介護予防相談会

参加無料

大東市地域包括支援センター

健康チェック 測定会

1月23日(木)

13:30~14:30

場所: ツクイ・サンシャイン大東
(南津の辺町18番11号)

ご参加の方には
プチプレゼントあり!
お待ちしております!!

持ち物

動きやすい服装

タオル・飲み物

メガネ

など

◎体力測定

- ・握力測定、片足立ちなど
- ・簡単なアンケートを行います

◎大東元気でまっせ体操

- ・座位バージョンの体験

◎介護予防の講話

【お問い合わせ】

大東市地域包括支援センター (072-800-5374)