

作業療法士による

体操教室の開催について



高齢者のみなさまが、いつまでも元気で生活していけるよう、体操教室を開催いたします。

一緒に体操をしてみませんか？

講師はTPC「なんさま体操」でおなじみの中山先生による体操教室です!!

運動を習慣的に行うことは、介護予防にもつながります!

対象者 : 65歳以上の高森町民の方

日時 : 毎月第2月曜日(上色見総合センター)

毎月第4月曜日(高森町観光交流センター)

※いずれかのご参加でも大歓迎です

時間 : 10時45分 ~ 12時30分 まで

参加料 : 無 料

募集人員 : 10名(定員になりしだい締め切り)

申込方法 : 電話での申し込み(下記連絡先まで)

申込期限 : 平成31年4月22日(月)



※都合により日程・場所が変更になる場合がございます。

※送迎は行なっておりません。

申込先
高森町役場健康推進課介護保険係
高森町地域包括支援センター
TEL: 62-1111 (内線125・126)