



南林間地区社協

健康講座 健康体操のお誘い

南林間地区社会福祉協議会

会 長 菊地 弘

事業部長 渡辺 貞雄

皆さまには、日頃より南林間地区社会福祉協議会にご協力、ご支援を頂きまして誠にありがとうございます。

筋力をアップし、転倒予防、脳の活性化をめざした楽しい体操を体験しませんか、年齢、性別に関係なくどなたでもお気軽にご参加いただけます。

＊参加の予約は不要です。当日直接会場へお越しください。

日 時・・・令和7年9月25日(木)

午前 10 時 30 分～12 時

(受付は 10 時 15 分から)

講 師・・・芳賀 恭子氏 介護予防運動指導員
(健康運動実践指導者・貯筋運動指導者・コグニサイズ実践者・スクエアステップ指導員)

場 所・・・南林間コミセン2F

**持ち物・・・汗拭きタオル、
運動用のうわばき**

(会館1F 入口で履き替えてご来場下さい)

＊飲み物ペットボトル1本進呈

＊動きやすい服装でご参加下さい

＊ヤマトン健康ポイントが1ポイント付きます



★お問い合わせ・・・渡 辺 (電話 090-4523-7430)
岡 田 (電話 275-3728)
井 口 (電話 272-6260)