



3月2日（木）・3月16日（木）

10：00～11：30

ちゅうおうサロン

場所：中央公民館 403会議室

【ちゅうおうサロンとは】

「地域の健康は地域のみんなで作る」を合言葉に、皆様にも、担い手になって頂きながら、介護予防・健康づくりを目的とするサロンです。毎月第1・3木曜日に中央公民館・新川公園を会場として、活動しています。お気軽にご参加ください！

【4月の実施予定日】

4月6日（木）・4月20日（木）

10:00～@中央公民館403会議室

【活動内容】

ウォーキング

介護予防運動

脳トレーニングなど

【参加費】

無料

※年会費500円

保険代に使用します。

【申込】

不要

【持ち物】

動きやすい服装

飲み物

【対象者】

運動に制限のない方

問い合わせ先

地域包括支援センター

社協（しゃきょう）

TEL：46-4411

fax：46-4166