

平成25年度
第4回

用賀あんしんすこやかセンター

いきいき講座



転倒防止のための健康体操

転倒・尿もれを防ぎ、元気にいきいきと暮らしていくために
健康体操を実践しましょう！

【日時】 11月 30日(月) 午後2時30分 ~ 午後4時

【場所】 シティコートニ子玉川 5号棟1階集会室

【費用】 無料

【人数】 40名(電話申込にて先着順)

【内容】 ①講話「尿もれとその予防について」

②健康体操



※水分補給の飲み物・タオル持参のうえ、

動きやすい服装でお越しください



◆お申込み・お問い合わせ◆

グループホーム やまぼうし

☎ 03-5716-6950

担当:瀬/上

用賀あんしんすこやかセンター

☎ 03-3708-4457

担当:川名

どちらかまでご連絡ください