

お達者教室



冬の運動講座

場所: 鶴里公民館 ホール

日: 3月5日 19日 木曜

時間: 10:00~11:30

対象者: 65 歳以上の鶴里・下石・妻木地区在住の方
医師から運動制限を受けていない方



3月5日	講師: 小池 久司氏 オハナススポーツクラブ 内容: 軽運動
3月19日	講師: 安藤 章太氏 ナガヤ福祉用具 内容: ストレッチ運動 豆知識: 杖の選び方・種類の話

申し込み・お問い合わせ

土岐市西部地域包括支援センター(ウエルフェア土岐 3F)

電話 57-8100(月~金 平日 9:00~17:00)

締め切り: 2/20(金)