

橿原市公認 介護予防サークルのご案内

げんき いっぽかい
元気な一歩会

～なかよしサロン～



ご近所さんと一緒に介護予防に取り組む「集いの場」です。
将来を悩む前に、楽しいサークル活動を始めませんか！
どうぞお気軽にお越しいただき、一緒に体操しましょう～



動いてしゃべってよく笑う所



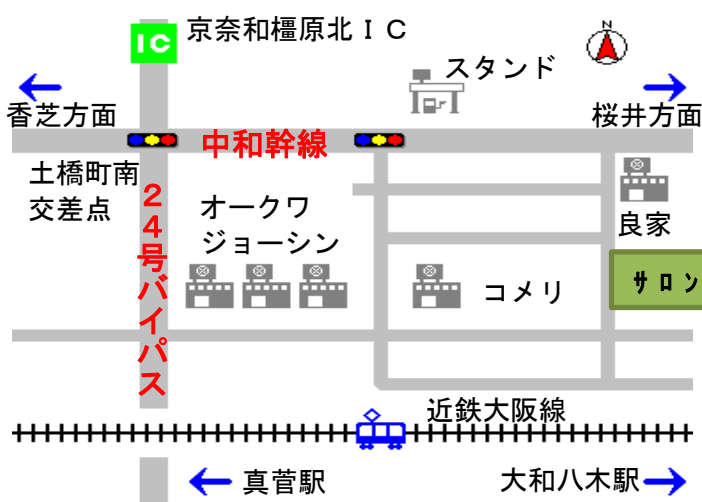
活動日 **水曜日** 13時～14時半
どなたでも参加いただけます。予約制。
まずはご見学・お問い合わせください。

【内容】 1回200円

身体ほぐし体操
筋トレ・脳トレ

【持ち物】

運動できる服装
タオル、飲物



コメリさんの駐車場
から東奥に見えます



【毎月1回の特別講座】
唱歌、折り紙、小物づくり
関節痛予防、認知症予防
防犯対策 など

場 所：橿原市北妙法寺町 621
(整うジム&整体 エコフィットネス 内)
問合せ：なかよしサロン 担当 泉 静子 (090-3623-6094)

橿原市役所 長寿介護課