

城南おたのしみ会のご案内

これからも元気で、自立した生活が送れるよう、大沢田・中宿地区では「城南おたのしみ会」を開催しています。たくさんの方々の参加をお待ちしています。

毎月第3火曜日(※9月は9/17です)

時間：10時～11時30分

会場：中宿集落センター

対象：大沢田・中宿地区にお住まいの65歳以上の方(その他希望者も参加可)

内容

- ・介護予防のための運動(膝痛・腰痛体操、筋力アップ体操など)
- ・認知症予防のための頭の体操ドリル
(間違い探し、計算、漢字の読みなど)
- ・レクリエーション(輪投げ、風船バレー、ハンドベル、トランプなど)

※その他、バスを利用したの外出も企画しています。



※お申し込みは不要ですので当日会場へお越し下さい。

お問い合わせ

西方総合支所 健康福祉課

西方地域包括支援センター

電話：92-0032