

# ●●●健康教室のご案内●●●

うおずみ在宅介護支援センターは、介護予防教室として通所リハビリテーション事業所をお借りして、マシンを利用した健康教室を行っています。皆さんもマシンを使って固くなった体をほぐし、友人と楽しく話しながら汗を流しませんか？

また、魚住地域のみなさんが気軽に集まれて、元気になれる場所づくりを考えています。興味のある方は、ぜひご参加ください!(^)!

## テーマ

# 「マシンを使ってエクササイズ！」

開催日時：平成28年 **7月11日(月)・21日(木)**

**\* どちらか1日のみの参加**

開催時間 **午後2時～午後4時**

(受付 13:40～)

開催場所 **仁十クリニック内**

持ち物：動きやすい服・運動靴

定員 **15名** 参加費**無料**

**\* 魚住地区在住の方で65歳以上の方  
ならどなたでも参加OK！**



**\* 問い合わせ先 \***

うおずみ在宅介護支援センター

担当：吉田・石橋

☎ (078) 949-2134

参加ご希望の方は**支援センターまで**  
連絡お待ちしております。