



まちなかの和

健康福祉センターの指定管理者「NPO 法人ワーカーズコース」の自主事業です。
～まちなか＝待仲（仲間を待つ）の意味で性別、年齢、地域を問わず
誰でも参加できる体操のサークルです。

[内 容]

転倒予防⇒筋力アップ体操

認知症予防⇒頭の体操

※介護予防運動指導員が行います。

[開催日]

令和4年4月28日(木)、5月26日(木)、6月23日(木)、7月28日(木)、
8月25日(木)、9月22日(木)、10月27日(木)、11月24日(木)、12月22日(木)
令和5年1月26日(木)、2月23日(木)、3月23日(木)

10時00分～10時30分の30分間開催しています。

[会 場]

南区白根健康福祉センター 3階 多目的ホール

※状況により、研修室になることもあります。

[申込み]

当日直接会場にお越しください。

[料 金]

無料ですのでお気軽にお越しください。

[問い合わせ先]

南区白根健康福祉センター 担当：袖山
025-371-1070(月曜日は休館日です)

