



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

☎ 025-371-1070(月曜日は休館日です)

