12月 小多機みらい集いの場

～　桑名市介護予防・日常生活支援事業　～

10:00～11:00（9:40受付開始）

運動は・・・楽しくなければ続かない!!

様々な教室があるので、自分にあった教室が必ず見つかる

月　植屋先生の健康教室

講師は、健康運動企画センター所長。
気軽に・楽しく・気持ちよく
「健康づくり・認知症予防」
はじめませんか？

7日・21日

水　姿整美体操

肩甲骨と股関節の可動域確保と、
体幹の筋力アップに重点を置いた
シニアプラザながしま独自の体操。

2日・9日・16日・23日

28日（月）特別開催!!

【料 金】
回数券1枚
（回数券3000円/10枚綴り）
※回数券のみの取り扱いとなります。

【持 ち 物】
タオル・飲み物・上履き

回数券の返金・再発行はできません

健康や介護に関心のある高齢者の方どなたでも歓迎（対象は概ね65歳以上）
※利用者多数の場合、安全確保の為入場を制限させていただく場合もございます。予めご了承ください。

個別送迎も好評運行中!!
お気軽にお問合せください
0594-73-2111

医療法人（社団）佐藤病院
シニアプラザながしま
通所リハビリテーション／小規模多機能型居宅介護
桑名市長島町福吉268-1　シニアプラザながしま2F
小規模多機能型居宅介護みらい「地域交流室」