

介護予防デイサービス プラスナビ

～桑名市介護予防・日常生活支援総合事業～

健康・ケア教室

☆実施内容☆

1. 『ストレッチ』『筋力強化運動』で動きやすいカラダづくり！！
2. 『ティータイム』でお茶を飲みながら楽しく交流！！
3. その他、介護予防に繋がる様々な取り組みを行います！！



『健康・ケア教室』は介護予防を
目的とした教室です。

地域の方の交流の場として、
どなたでもご参加いただけます。

まずは一度、お気軽にお問合せください。

開催日・・・毎週火曜日 14:00～16:00

【お問い合わせ】 介護予防デイサービス プラスナビ

住所：桑名市江場599-1

（※送迎はありません）

電話：0594-84-7927

料金：ドリンク代200円

