

参加費
無料

春の風サロン

5月～6月の予定をお知らせいたします。

場所:光が丘7-7-5 集会所

「いきいき体操教室」

日時:5月16日(火) 午前10時00分～

講師:介護予防運動指導員

シニアソロジーインストラクター

長瀬 和美 講師



ストレッチ・筋力向上
日常生活動作運動

「正しく学ぼう 健口(けんこう)教室」

日時:6月20日(火) 午前10時00分～

講師:日本訪問歯科協会

高井 恵太 様



正しい口腔ケア
お口の健康について

新型コロナウイルス感染症予防により安全に
参加できるようご協力をお願いします。

- ・自宅での体調チェック
- ・距離の確保
- ・手洗い、手指消毒
- ・マスク着用を推奨します。

定員制のため参加希望の方は下記へ申し込みをお願いします。

☆問い合わせ先☆

光が丘南地域包括支援センター
☎03-6904-0312

