

# 介護予防講座

## タオルで!

## まいにち!

## ストレッチ!



講師 健康運動指導士・介護予防指導士 高橋 光江

日時 令和5年2月26日(日) 10時~12時

場所 増尾近隣センター2階 会議室 A

募集人数 15名(シニア対象)

持ち物 動きやすい服装

浴用タオル

飲み物

申し込み 電話にて申し込み (担当田嶋:090-2142-9783)

受付期間:2月10日(金)~20日(月)

申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます、電話連絡いたします。



感染症対策を実施しています。

マスクの着用にご協力をお願いします。

主催:増尾地域ふるさと協議会/地区社協部