

高齢者の健康年齢維持の体操

佐倉山王わくわく体操会

☺高齢者の3ない予防

1. ボケない(人と話をする)
2. 転ばない(適度な散歩)
3. 病気にならない
(バランスの良い食事)



日時：毎週火曜日 9時30分～11時30分

場所：山王集会所 大会議室

内容：佐倉ふるさと体操、歯ッピー体操、佐倉わくわく体操
フマネット、タオル体操、頭の体操等

持ち物：運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオル
筆記用具

会費：無料 どなたでも自由参加

お問い合わせ

・代表者 巢山孝則

・佐倉市役所高齢者福祉課包括ケア推進班 043-484-2140

・佐倉市南部地域包括支援センター 043-483-5520

佐倉市地域介護予防活動支援事業補助金対策事業