

令和3年度

無料です!

# わしがみね 健康運動教室



地域の様々な介護サービス事業所から講師を招き、日常生活で役立つ色々な運動方法を教えてもらっています。

是非、ご自身の生活に取り入れられる運動を見つけてみてはいかがでしょうか!

## 『誰でも自然と習慣になる健康体操』

講師： はなまる元気塾

小田 祥大 氏

日時：6月2日(水) 午後1時30分～ ※60分程度

会場：介護老人福祉施設 鷲ヶ峯 多目的広場(屋外)

対象者：地域の65歳以上の方(医師から運動を禁止されていない方)

申込み： 不要です。当日、開始時間までにお越しください。

※ 駐車場はございません。公共交通機関をご利用し、マスク着用でお越しください。

※ 水分補給のための飲み物などはご自身で持参ください。

! 荒天時や今後の感染状況(緊急事態宣言など)により中止となる場合があります。開催の可否は前日または当日に鷲ヶ峯地域包括支援センターへ、お問い合わせください。

主催 鷲ヶ峯地域包括支援センター

協力 ジョイリハアスリエ潮見美しが丘 はなまる元気塾

メディケア鍼灸マッサージセンター

遊・悠くらぶ生田 ゆずりは神木 Luxem 川崎多摩

リハビリデイサービス nagomi ふちのべ店 リハフロ宮前

※五十音順

お問い合わせ

鷲ヶ峯地域包括支援センター TEL 044-978-2724



# 令和3年度 わしがみね健康運動教室 予定

6月	2日(水)	13:30~	講師: はなまる元気塾
7月	7日(水)	13:30~	講師: ゆずりは神木
8月	日(水)		お休み
9月	1日(水)	13:30~	講師: Luxem 川崎多摩
10月	6日(水)	13:30~	講師: リハビリデイサービス nagomi ふちのペ店
11月	10日(水)	13:30~	フレイルチェック会
12月	1日(水)	13:30~	講師: リハフロ宮前
1月	12日(水)	13:30~	講師: 遊・悠くらぶ生田
2月	2日(水)	13:30~	講師: メディケア鍼灸 マッサージセンター
3月	2日(水)	13:30~	講師: ジョイリハアスリエ 潮見美しが丘

**所在地:**  
宮前区菅生ヶ丘 13-1  
川崎市営バス バス停  
『菅生三丁目』  
下車徒歩3分  
介護老人福祉施設  
鷺ヶ峰(特別養護老人ホーム)のIF玄関までお越しください。

