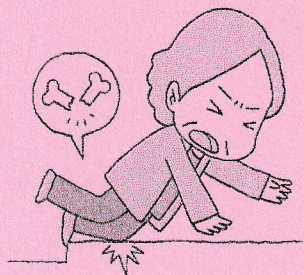
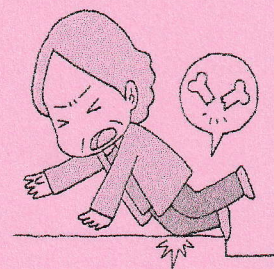


掲 示

みんなで介護予防のお知らせ



スクエアステップとは
いろいろな 歩き方、ステップで
マットの上を進むプログラムです



歩く脳トレで認知症、転倒予防に役立ちます

日 時 : 令和 8 年 2 月 28 日(土) 10 時～12 時

場 所 : 増尾近隣センターA 会議室(受付 9 時 30 分)

定 員 : 20 名(シニア対象、定員になり次第終了)

持 ち 物 : 飲み物、運動しやすい軽装

受付期間 : 令和 8 年 2 月 1 日～2 月 20 日

連絡、申し込み先 : ツキダテ(築 館) 090-9967-9555

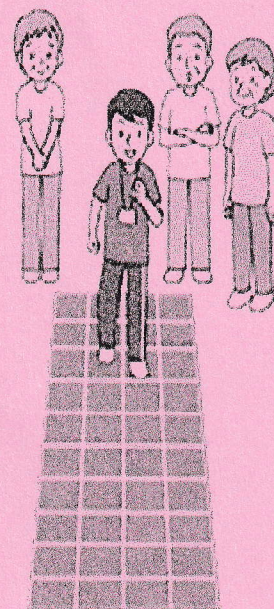
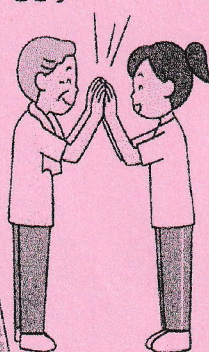
不在の場合は お名前 電話番号を留守番電話に
いれてください。後ほど連絡致します。



あたま
? !

からだ

こころ



主 催 : 増尾地域ふるさと協議会、地区社協部