

「たすけあい健康講座」 7月度開催のご案内

「たすけあい健康講座」は「ここで習って おうちで簡単に実践できる」

「楽しいエクササイズ」と「簡単な健康管理講座」や「役立つ情報講座」の組み合わせです
皆様のさらなる健康確保のため ぜひ積極的なご参加を お待ちしております

1. 開催日時 : 7月 9日(木) 10時～11時40分
(9時55分 までに 集合完了)

2. 会場 : スポーツクラブ「NAS 南林間」 5階

3. 内容

(1) 「知ってク情報!“大和市成年後見支援センター”とは？」

大和市社会福祉協議会 生活支援課 酒井 優子 先生

(2) 「心とからだの健康体操！」 (財)日本スポーツ協会公認

スポーツ指導者 鴨下 禎子 先生

4. 参加費 : 無料

5. 申込 : 本紙下部の申し込みカード で申し込み

6. 参加人員 : 40名 (先着順)

*参加時の準備

1. 動きやすい服装と室内用のスニーカーまたは運動靴に履き替え
2. お茶ペットボトルは 会場に準備してあります
3. 体操用「ヨム輪」をお忘れなく！(初参加者には会場で配布します)
4. マスクは念のため携行ください

主催：南林間地区たすけあい協議会 / 協力

「カモの会」健康体操教室

共催：南林間地区社会福祉協議会

はあと訪問看護ステーション

南林間地域包括支援センター

生活協同組合パルシステム神奈川

切り取り線

7月9日	氏名		
	住所	南林間・林間・西鶴間・()	
「健康講座」	電話		
申込カード		受付番号	