

第4回

hikari

訪問鍼灸マッサージ



講師
齋藤朋之氏

スポーツ選手、一般の方へ指導経験
豊富な元Jリーグアスレチック
トレーナーがお伝えします

健康に安全に日常生活を送る
ための「立っても座っても」で
きるエクササイズストレッチ

口腔衛生 体操



歯科医療サポートセンター

講師：Dr富安太郎氏

いくつになっても
健康で長生きでき
るお口を目指す体
操です！

いつでも健康でいるための体操教室です ゆいゆい健康体操クラブ

1/25
(木)

参加
無料

日時：令和6年1月25日(木)10時～11時30分
会場：岩槻駅東口コミュニティセンター3階ツツルルームA+B
持ち物：運動が出来る格好・タオル・飲み物
対象者：岩槻区内にお住いの健康と
体操に興味ある高齢者

駐車券は出ま
せんので、宜し
くお願いします

特別養護老人ホームゆいの杜とシニアサポートセンター社協岩槻共同企画

申込み／お問い合わせ シニアサポートセンター社協岩槻

☎048-758-4395

定員90名！