

福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

TEL973-8577
FAX973-8578

西町1丁目19-2

～月1回「体」のための一日を設けました～
自分の体は自分で管理して健康に過ごしましょう！

9月30日(日)

時間にお気を付けください。

健康教室

テーマ； ～☆季節の変わり目

疲れを取ろう！☆～

講師； 来山 典子 さん

広通研医療班（東部B）

時間； 13:15～14:15

場所； 支援センター会議室

参加費； 無 料



暑い夏が終わって、涼しくなったのに、何んとなく身体の調子が悪い・疲れが溜まってると感じてる人はいませんか？今こそ、疲れを取りましょう。

たのしい体操

テーマ； ～☆脳トレしながら

有酸素運動☆～

講師； 丸山 隆 さん(ライフサービス)

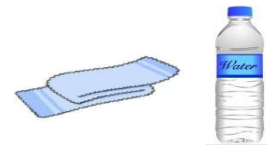
時間； 14:30～16:00

場所； 支援センター会議室

参加費； 無 料



ゆっくり自分のペースに合わせながら、身体を動かしましょう。



飲み物・タオルを持ってきてください。

申込締切 9月28日(金)



申込は FAX⇒973-8578 PC・携帯メール⇒info@fukurou1947.Com