

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！

1月27日(日)

たのしい体操

～☆なまけた体に刺激を与えよう☆～

講師；丸山 隆 さん (ライフサービス)

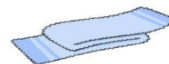
時間；13:30～15:30

場所；支援センター会議室

参加費；無料

寒い時期は体が縮まるので、首や肩がこったり痛んだりする経験がある方も多いと思います。
無理せず、ゆっくり体を動かして、ほぐしていきましょう。

飲み物・タオルを忘れないように!



申込締切 1月26日(土)



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