

# 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！

**2月24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）

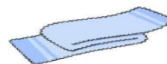
時間；13：30～15：30

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 2月23日(土)**



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