

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

つき かい からだ いちにち もう
～月1回「体」のための一日を設けましょう～
じぶん からだ じぶん かんり けんこう す
自分の体は自分で管理して健康に過ごしましょう！

11月 5日(土)

たのしい体操

～貯筋体操(ちょきんたいそう)～

こう し まるやまたかし

講師；丸山 隆 さん(ライフサービス)

じ かん

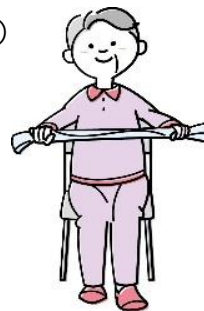
時 間；10:00～12:00

ば しょ しえん かいぎしつ

場 所；支援センター会議室

さんかひ むりよう

参加費；無料

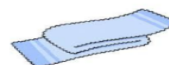


かね ちょきん きんにく ちょきん
お金の「貯金」のように、筋肉の「貯筋」をしておくと、

びょうき なお とき もと せいかつ もど
病気やケガが治った時に、元の生活に戻りやすくなります。

そな うれ たの ちょきん
『備えあれば憂いなし』 楽しく「貯筋」しましょう！！

のみもの・タオルを忘れないように!



申込締切 11月4日(金)



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