

介護予防講演会（筋力つけタイ交流会）

おしらせ

日時 令和7年10月8日（水）
13時30分～16時

場所 今治市総合福祉センター
“愛らんど今治” 4階

参加無料
要申込み

内容

講演・実技

「今治タオル体操でリフレッシュ」

講師 今治タオル体操愛好会



筋力つけタイ交流会他

健康のための4つのポイントは「栄養」「お口の健康」「運動」「つながり」。みんなで集まって体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防に繋がります。

運動すれば、ストレス発散や脳の活性化効果も加わって、気持ちもリフレッシュ。元気に動ける体づくりのポイントを知り、さっそく「今日から」「みんなで」始めましょう。

10月6日17時15分までに
下記へお申込みください



申込・問合せ先

今治市役所 介護保険課 地域支援担当

電話 0898-36-1528 FAX 34-5077